



الگوی صحیح مصرف مواد غذایی با محوریت روغن ها و چربی ها



▪ در معرض مستقیم نور قرار نگرفته باشد. ▪ در معرض حرارت و دمای بالا قرار نگرفته باشد.

(۲) در منزل :

- به هنگام طبخ با روغن، از حرارت کم استفاده کنید.
- بهتر است تفت دادن با روغن کمتر را جایگزین سرخ کردن کنیم و برای این کار از روغن مایع مخصوص سرخ کردن که تحمل حرارت بالا را دارد مصرف کنیم و هیچ وقت روغن مایع معمولی را برای سرخ کردن استفاده نکنیم.
- برای سرخ کردن، از حرارت ملایم با مدت زمان کمتر استفاده کنید؛ زیرا حرارت بیش از حد سبب ایجاد بوی تند و زننده در روغن می شود.
- روغن سوخته بیماری زاست؛ از مصرف آن جدا خودداری فرمایید.
- روغنهای مایع را حرارت ندهید، مگر آنکه مخصوص سرخ کردن باشد.
- از مصرف مجدد روغنی که حرارت دیده است پرهیز کنید.
- پس از هر بار مصرف، در ظرف روغن را ببندید تا اکسایش وارد آن نشود.



تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران

، نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : www.laleh-hospital.com

پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(پائیز ۱۳۹۵)

جمع بندی و ارزیابی بررسی های انجام شده نشان می دهد که الگوی مصرف مواد غذایی و تغذیه در ایران از کیفیت مطلوبی برخوردار نیست. روند تغییرات ایجاد شده در الگوی غذای مصرفی برای افزایش مصرف قند، شکر، روغن و چربی و مصرف ناکافی سبزی و میوه، شیر، لبنیات و گوشت است.

در حال حاضر مهمترین علت مرگ و میر در کشور ما بیماریهای قلبی و عروقی است. یکی از مواردی که باعث افزایش کلسترول خون و بروز بیماریهای قلبی عروقی میشود، الگوی غلط مصرف روغنها و چربیها و مصرف زیاد روغنهای جامد است.

نکته مهم این است که این بیماریها در دوران کودکی در بدن شکل می گیرد. تمایل به مصرف غذاهای چرب، شور، برشته سرخ شده از کودکی شکل گرفته و ذائقه ما را می سازد که تغییر آن در بزرگسالی مشکل است. چربیها به فرمهای جامد و مایع و در انواع گیاهی، (نباتی) و یا حیوانی وجود دارد.



روغن نباتی به طور طبیعی به صورت مایع است که آن را در کارخانه تبدیل به روغن جامد می کنند در فرآیند تبدیل روغن مایع به جامد، اسیدهای چرب با هیدروژن اشباع می شوند. این اسیدهای چرب اشباع برای سلامتی مضرند و در لیست غذاهای خطرناک قرار می گیرند. علاوه بر این در این جریان ترکیبات غیرعادی دیگری به نام اسیدهای چرب ترانس بوجود می آیند که در ایجاد سرطان نقش دارد. بنابراین با مصرف روغن جامد هر دو عامل خطر با هم وارد بدن می شوند و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می دهند. به همین دلیل مصرف روغن مایع به جامد ارجحیت دارد. هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و

اسیدهای چرب ترانس کمتر باشد، آن روغن از نظر تغذیه ای سالم تر است. بنابراین سعی کنید مصرف چربیهای اشباع (جامد) در برنامه غذایی خود حذف کنید و از روغنهای غیراشباع نظیر روغنهای زیتون،



کانولا (کلزا) آفتابگردان، ذرت، سویا استفاده کنید. در واقع روغنها و چربیهای جامد حیوانی و یا روغن گیاهی که با هیدروژنه کردن جامد شده باشند حاوی اسید چرب ترانس هستند که عامل مهمی در افزایش کلسترول بد (LDL) می باشد در عوض روغن زیتون و مغزها بخصوص گردو حاوی روغن با کیفیت مطلوب هستند و باعث کاهش کلسترول (LDL) می شوند.

نکته جالب اینکه خیلی ها فکر می کنند نوع روغن در چاق شدن اثر دارد در صورتیکه باید بدانیم همه چربیها و روغنها دو برابر پروتئین ها و مواد نشاسته ای در بدن کالری تولید می کنند تمام مواد غذایی چرب که ما چربی آن را نمی بینیم مثل گردو، پسته، گوشت، بیسکویتها انواع شیرینیها و لبنیات پرچرب به دلیل چربی پنهان به اندازه چربی که دارند کالری بیشتری ایجاد می کنند و اگر بی رویه مصرف شوند باعث چاقی می شوند.

روشهای صحیح نگهداری روغن مایع:

عواملی نظیر اکسیژن، گرما، نور و رطوبت بر روی چربیها اثر می گذارند. چربیها معمولا در مجاورت اکسیژن هوا اکسیده و فاسد میشوند. روغن های مایع به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع در مقابل اکسیداسیون و فساد روغن حساس تر میباشد.

نگهداری انواع روغن در محل های خشک و خنک، دور از نور، رطوبت و گرما مسلما به حفظ کیفیت و طعم مطلوب روغن کمک نموده و آنرا سالم نگه می دارد.

● نکاتی درباره مصرف چربی و روغن:

با توجه به تمام موارد یاد شده برای نگهداری صحیح روغنها و چربیها، باید به این نکات توجه کرد:

(۱) هنگام خرید:

لازم است که مشخصاتی روی ظروف بسته بندی روغن از هر جنس که باشد درج شود. این مشخصات شامل نام تجاری کالا، نوع فرآورده، شماره پرونده ساخت کالا، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، نام شرکت سازنده و نشانی آن، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و تاریخ انقضا است.



روی بسته بندی انواع روغن نباتی جامد هیدروژنه، باید میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس را ذکر کرد.

هرچه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن نباتی جامد کمتر باشد روغن بهتر و سالمتر است.

- هیچ گونه آثار زنگ زدگی روی قوطی آن مشاهده نشود.
- هیچ گونه آثار نشت روغن در بسته بندی آن مشاهده نشود.
- در محل مرطوب نگهداری نشده باشد.