

مقدمه:

چربی ها و روغن ها از جمله مواد غذایی هستند که دارای اهمیت تغذیه ای بوده و علاوه بر تامین انرژی نقش مهمی در بقای سلامت و ادامه حیات داشته و در گروه کالاهای مصرفی ضروری جای دارند.

روغن ها در برنامه غذایی انسان نقش بسزایی داشته و علاوه بر اینکه از بالاترین سطح انرژی زایی در مقایسه با ترکیبات غذایی دیگر برخوردار هستند، حلال ویتامین های K,E,D,A نیز بوده و علاوه بر این تامین کننده اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز که بدن قادر به ساخت آنها نیست مانند اسید لینولئیک و اسید آلفا لینولئیک می باشند. اکثر چربی ها و روغن های خام گیاهی پس از انجام فرآیندهای لازم و خارج کردن ناخالصی ها به مصرف خوراکی می رسند.

روغن های خوراکی را معمولاً از چربی های نباتی یا حیوانی به دست می آورند. چربی های نباتی در دمای اتاق مایعند این نوع روغن ها را اغلب از گیاهان، مغز میوه، دانه گیاه و... تهیه می کنند. اغلب چربی های حیوانی در دمای اتاق به حالت جامدند.

روغن ها به دو گروه تقسیم می شوند: مایع و جامد

روغن های جامد: حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند، روغن های مایع: روغن های مایع در دو نوع سرخ کردنی و معمولی عرضه می شود.

روغن های سرخ کردنی: ترکیبی از روغن هایی که در برابر حرارت بالا مقاوم و پایدار می باشند.

معمولاً روغن های نباتی رایج را از گیاهان زیر بدست می آورند: شاهدانه، کنجد، دانه انگور، کانولا، شلغم روغنی، آفتابگردان، بادام، ذرت، زیتون، برنج، دانه سویا، گردو و نار گیل ...

تعریف اسیدهای چرب ترانس:

چربی های ترانس هنگام افزودن هیدروژن به روغن های مایع گیاهی (عمل هیدروژنه کردن) برای بالابردن نقطه ذوب آنها (جامد کردن) جهت افزایش طول عمر و پایداری شان به وجود می آیند.

اغلب چربی های ترانس به صورت مصنوعی و هنگامی که تولیدکنندگان، روغن های مایع را به روغن های جامد مانند روغن شیرینی پزی یا مارگارین تبدیل می کنند، تشکیل می شوند.



نحوه کاهش اسید چرب ترانس

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۰۳۵۳۶۲۸۷۹۰۰ و ۱۹۰

آدرس سایت: www.ssu.ac.ir/yazdfdo

غذاهایی که چربی ترانس دارند :

چربی های ترانس در روغن های شیرینی پزی، روغن نباتی جامد ، مارگارین ها ، شیرینی جات ، غذاهای حاضری، اسنک ها ، غذاهای سرخ شده مثل پیراشکی و سیب زمینی سرخ کرده ، و سایر غذاهایی که با روغن های هیدروژنه ، پخته یا سرخ شده اند، یافت می شوند. مقدار کمی چربی ترانس به طور طبیعی و عمدتاً در غذاهای با منبع حیوانی یافت می شود.



بیشترین اسید چرب ترانسی که ما از غذا

خوردن جذب می کنیم به صورت

مصنوعی تولید می شوند .

مضرات اسید چرب ترانس :

در ابتدا تصور می شد که چربی های ترانس ، جایگزین سالمی برای چربی های حیوانی باشند ، زیرا از چربی های اشباع نشده و عمدتاً از روغن های گیاهی به دست می آیند. اما دانشمندان بعدها دریافتند که این چربی ها نه تنها سالم نیستند، بلکه هم کلسترول بد (LDL) را بالا می برند و هم کلسترول خوب (HDL) را پایین می آورند، و به این ترتیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهند. چربی های ترانس غیر از تاثیر بر روی کلسترول خون، به علل دیگری برای قلب مضرند. این چربی ها میزان تری گلیسرید ها (چربی دیگر موجود در خون) را بالا می برند. میزان بالایی تری گلیسرید نیز در سخت شدن دیواره شریان ها (تصلب شرایین) که زمینه بیماری قلبی را فراهم می کند، موثر است .



چربی های ترانس همچنین باعث ایجاد التهاب در دیواره عروق می شوند و از این راه نیز در ایجاد پلاک های چربی و انسداد رگ های خونی قلب نقش دارند. علاوه بر آن چربی های ترانس باعث تاثیر منفی بر روی حافظه ، افزایش وزن و پرخاشگری می شوند.

چگونگی به حداقل رساندن چربی ترانس :

* مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.

* روغن زیتون از منابع خوب روغن و حاوی اسید اولئیک فراوان است که مصرف متعادل آن با کاهش کلسترول خون برای سلامت قلب و عروق مفید است .

* روغن نباتی جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع از جمله کلزا، آفتابگردان، ذرت، روغن زیتون و روغن کنجد استفاده کنید.

* غذاهای آماده مثل پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و...) حاوی مقادیر بسیاری چربی هستند. مصرف این نوع غذاها را به حداقل برسانید.

* سس های چرب مثل سس مایونز کمتر استفاده کنید. بجای آن می توانید با مخلوط کردن ماست کم چربی، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سس سالاد سالم در منزل تهیه و مصرف کنید.

