

مواد غذایی بدون اسید چرب ترانس

این تصور که ماده غذایی بدون چربی ترانس، سالم است، کاملاً غلط است. تولید کنندگان مواد غذایی سعی دارند چربی ترانس را با سایر افزودنیها جایگزین کنند. مانند روغن نارگیل و روغن پالم که حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده هستند. که همین چربی ها کلسترول بد خون را بالا میبرد.

در یک رژیم غذایی سالم، ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری مصرفی روزانه از چربیها می آید، اما مصرف چربی های اشباع شده باید کمتر از ۱۰ درصد باشد. چربی تکثیر نشده (گونه ای از اسیدهای چرب که دارای یک پیوند دوگانه در زنجیره اسید چرب هستند) که در روغن زیتون، بادام زمینی و روغن کانولا وجود دارد، انتخاب مناسبتری است. انواع آجیل، ماهی و سایر مواد غذایی با اسید چرب غیر اشباع و حاوی امگا ۳ برای مصرف روزانه بسیار مفید هستند.

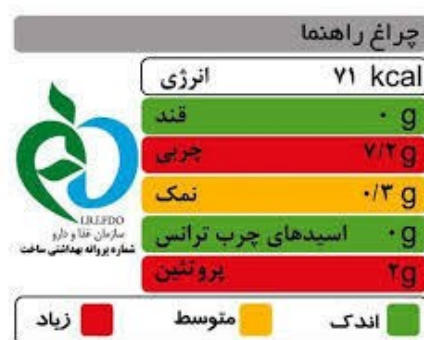


اهمیت برچسب اطلاعات تغذیه ای

معمولاً اگر محصولی حاوی نیم گرم چربی ترانس باشد، معمولاً بر روی برچسب اطلاعات آن محصول عدد صفر را نشان می دهند، که خوردن مکرر این محصولات با چربی ترانس مخفی به شدت زیان آور است. زمانی که هنگام خرید برچسب اطلاعات مواد غذایی را بررسی میکنید، علاوه بر چربی ترانس، میزان روغن هیدروژنه آن را نیز بررسی کنید، زیرا این همان چربی ترانس مخفی است که مصرف کنندگان از آن اطلاع ندارند، حتی اگر کمتر از نیم گرم باشد، برای شما مضر است.

نشانگر رنگی تغذیه ای

با توجه به الزامات سازمان غذا و دارو درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی مصرف کنندگان می توانند با استفاده از نشانگر رنگی تغذیه ای به عنوان دستیار بهترین محصول دارای کمترین میزان اسید چرب ترانس استفاده نمایند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی
شهید صدوقی یزد

اسید چرب ترانس



معاونت غذا و دارو

مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی،

آرایشی و بهداشتی

تلفن: ۳۶۲۸۸۱۱۴-۳۶۲۸۷۹۰۰

www.ssu.ac.ir/yazdfdo

چه غذاهایی دارای اسید چرب ترانس هستند؟

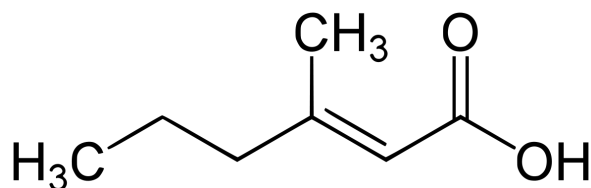
غذاهای پخته شده تجارتي مانند کراکر، شیرینی خشک، بیسکویت، کیک و بسیاری از غذاهای سرخ شده مانند دونات و سیب زمینی سرخ شده دارای چربی های ترانس هستند. روغن های جامد نباتی و برخی مارگارین ها نیز سرشار از چربی ترانس هستند.

برخی گوشت ها و محصولات لبنی حاوی مقدار کمی چربی ترانس به صورت طبیعی هستند. اما بیشتر چربی های ترانس طی فرآیندهای صنعتی با اضافه کردن هیدروژن به روغن به وجود می آیند، که باعث جامد شدن روغن در دمای اطاق می شود. این روغن های هیدروژنه شده دیرتر از سایر روغن ها فاسد می شوند، بنابراین غذاهایی که با این روغن ها درست می شوند نیز دیرتر فاسد می شوند.



چربی های ترانس چه اثری بر سلامتی ما می گذارند؟

این تمایز بین چربی ترانس طبیعی و صنعتی اهمیت دارد زیرا اسیدهای چرب ترانس که به طور طبیعی و طی واکنش آنزیمی ایجاد می شود عموماً برای انسان مفید هستند، در حالیکه آنهایی که توسط عوامل فیزیکی نظیر حرارت یا فشار تولید می شوند می توانند منجر به مشکلات مختلفی برای سلامتی انسان شوند. مصرف چربی های ترانس خطر ابتلا به بیماری کرونر قلبی را افزایش می دهد و این کار را از طریق بالا بردن سطح کلسترول بد کلسترول (LDL) و پایین آوردن سطح کلسترول خوب کلسترول (HDL) انجام می دهد. ذخیره چربی در رگها ممکن است باعث پاره شدن یک مویرگ و یا لخته شدن خون شود که جلوی جریان خون را گرفته و در قلب باعث حمله قلبی و در مغز باعث سکته مغزی می شود.



اسید چرب ترانس چیست؟

چربی ترانس یک نام عمومی برای چربی های غیراشباعی است که دارای اسید(های) چرب ترانس-ایزومر (E-isomer) باشند. اسیدهای چرب اشباع نشده براساس شکل فضایی خود دارای دو فرم سیس (cis) و ترانس (trans) هستند. از آنجائیکه واژه اشاره دارد به پیوندهای مضاعف کربن-کربن می توان گفت که چربی های ترانس گاهی تک غیراشباع (monounsaturated) و گاهی چندغیراشباع (polyunsaturated) هستند، اما هیچگاه اشباع نیستند.



اسید چرب ترانس طبیعی یا مصنوعی؟

چربی های ترانس در طبیعت نیز یافت می شوند اما در اغلب موارد حین فرآوری اسیدهای چرب چندغیراشباع در تولید مواد غذایی ایجاد می شوند.