



نقش روغن‌ها و چربی‌ها در سلامت

چربی‌ها

همیشه بد نیستند

زری شیخ اوشاغی
مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



طاہره جهانشاهی
مدیر مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی سیرجان



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- نقش روغن‌ها و چربی‌ها در سلامت را بیان کنند.
- انواع روغن‌ها را نام ببرند.
- نحوه استفاده صحیح از روغن‌ها را شرح دهند.
- تأثیر پخت و نگهداری را در ارزش‌های تغذیه‌ای روغن توضیح دهند.



مقدمه

چربی‌ها و روغن‌ها از مهم‌ترین اجزای تشکیل دهنده غذای انسان به شمار می‌روند. همه ما هر روز مقادیری از این ماده غذایی را مصرف می‌کنیم. چربی‌ها در همه سلول‌ها و بافت‌های بدن وجود دارند و نقشی حیاتی در غشای سلولی ایفا می‌کنند.

چربی و بدن شما

- چربی منبع انرژی است: یعنی هر یک گرم چربی در بدن ۹ کیلوکالری انرژی تولید می‌کند که بیشتر از ۲ برابر کربوهیدرات و پروتئین است. برای کودکانی که روند رشد خوبی ندارند (دچار کندی رشد، توقف یا افت رشد هستند)، توصیه می‌شود در هر وعده غذایی ۱ تا ۲ قاشق مربا خوری روغن مایع یا کره به غذای آن‌ها افزوده شود.
- ارزش سیرکنندگی دارد: چربی به علت تأخیر در تخلیه معده به احساس سیری پس از مصرف غذا کمک می‌کند.
- حامل ویتامین‌های محلول در چربی است: چربی

رژیم غذایی در تامین ویتامین‌های محلول در چربی یعنی K و D، E، A نقش بسزایی دارد.

- منبع اسید چرب ضروری است: اسیدهای چرب ضروری یکی از مواد تشکیل دهنده روغن‌ها هستند و از آنجایی که بدن ما قادر به ساختن آن‌ها نیست باید از طریق خوردن، نیاز بدن را تأمین کنیم. عمده این اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ هستند که امروزه خیلی در باره آن‌ها می‌خوانیم و می‌شنویم.
- پیش‌ساز هورمون‌ها و نمک‌های صفراوی است: این مواد نقش مهمی از جمله انتقال و هدایت تحرکات عصبی، تنظیم فشار خون و... را به عهده دارند.
- طعم و مزه غذا: چربی به غذا طعم و مزه می‌دهد و بسیاری از موادی که به غذا، مزه و طعم می‌دهند، محلول در چربی هستند.
- حفظ حرارت بدن: چربی‌های زیر پوست از هدر رفتن حرارت بدن و نفوذ سرما به آن جلوگیری می‌کنند.
- سهولت در پخت و پز
- تحریک اشتها

منابع و اشکال روغن‌های خوراکی

روغن‌ها و چربی‌ها به دو گروه حیوانی و گیاهی (نباتی) تقسیم می‌شوند.

روغن حیوانی شامل: پیه، دنبه، کره، روغن ماهی و... است.
روغن گیاهی شامل: آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کلزا، پالم و... است.

نکات مهم در خصوص نگهداری روغن

- نگهداری در مراکز توزیع: روغن باید در جای خشک و خنک و دور از نور و در ظروف در بسته نگهداری شود. نگهداری روغن مایع در پشت شیشه فروشگاه‌ها صحیح نیست.
- نگهداری در منزل: اگر نگهداری روغن صحیح نباشد خیلی زود فاسد می‌شود و بوی تندی می‌گیرد. روغن باید در یک ظرف محکم و سالم و به دور از گرمای گاز نگهداری شود. هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد یا اینکه



نکته بسیار مهم

مواد غذایی مانند چپیس، سیب زمینی سرخ شده، پیراشکی و زولبیا بامیه و انواع سوخاری ها را از دست فروشها تهیه نکنید چون در فرآیند پخت آنها، از روش غوطه ور شدن در روغن استفاده می کنند و احتمال اینکه روغن های مصرفی آنها از نوع جامد بوده یا این که به کرات استفاده شده باشد، وجود دارد. با حرارت دیدن مکرر روغن، میزان پراکسید که یک ماده سرطانزا است در روغن افزایش می یابد.

نتیجه گیری

- روغن سرخ کردنی باید به آرامی گرم شود.
- از مصرف مکرر روغن خودداری کنید. زیرا به دلیل ایجاد مواد نامطلوب ویسکوزیته یا غلظت آن افزایش یافته و فرآورده نهایی حالت گریس مانند پیدا می کند که مصرف آن برای سلامتی مضر است.
- در هیچ شرایطی روغن گرم یا داغ را درون ظروف پلاستیکی نریزید.
- ظرف اصلی روغن را دور از شعله گاز و ترجیحاً در جای نسبتاً تاریک مثل داخل کابینت نگهداری کنید.

پیشنهادها

- از روغن های مایع به جای روغن های جامد استفاده شود.
- روغن ها را باید دور از نور و حرارت نگهداری کنیم.
- مصرف روغن را به حداقل برسانیم.
- عملیات سرخ کردن را در کوتاه ترین زمان ممکن انجام دهیم.



روغنی که یکبار مصرف شده است را دوباره به ظرف روغن برگرداند.

به یاد داشته باشید که روغن مایع نسبت به فساد حساس تر از روغن جامد است.

کره، مارگارین و غذاهای حاوی چربی مثل آجیل و مغزهایی مثل گردو، بادام، بادام زمینی، فندق نباید در محیط گرم و مرطوب نگهداری شوند. از نگهداری طولانی مدت این مواد غذایی پرهیز کنید. مغزها را می توان در فریزر به مدت طولانی تری نگهداری کرد.

طریقه صحیح مصرف روغن

روغن باید به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود. حرارت دادن زیاد باعث می شود که روغن کدر شود، دود کند و بسوزد. مصرف روغن سوخته سرطانزا و خطرناک است. متخصصان تغذیه اعتقاد دارند که تا حد امکان از غذاهای آب پز و کبابی استفاده شده و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری شود. در صورت نیاز به سرخ کردن باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی به مدت کوتاه و با شعله کم استفاده کرد. از این روغن می توان حداکثر برای ۲ تا ۳ بار سرخ کردن آن هم در فواصل کوتاه مثلاً در طول یک روز استفاده کرد.



منابع

- دکتر زندی، پروین- رشیدی، آرش- چربی ها و روغن ها در تغذیه انسان- ۱۳۸۰ انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور
- مالک، فرشته- چربی ها و روغن های نباتی خوراکی- ۱۳۷۹- انتشارات فرهنگ و قلم
- دکتر زندی، پروین- یوسف زاده، هنگامه- راهنمای روغن های خوراکی- ۱۳۷۷- انتشارات موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران