

تأثیر انواع روغن‌های خوراکی  
بر سلامت عمومی

# بهترین و بدترین روغن‌ها برای بدن

حسین فاطمی اصل

کارشناس تغذیه  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



ملینا پورمحسنی

کارشناس آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



## مقدمه

تغذیه سالم به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین سلامت، به‌ویژه در پیشگیری از بیماری‌های مزمن غیرواگیر، همواره مورد توجه سازمان جهانی بهداشت (WHO) و برنامه‌های ملی سلامت بوده است. در این میان، نوع و میزان مصرف چربی‌های غذایی، به‌ویژه روغن‌های خوراکی، نقش محوری در توازن انرژی، کنترل لیپیدهای سرم و عملکرد قلبی-عروقی دارد. در جمعیت‌های روستایی، عادات غذایی ناصحیح و استفاده بی‌رویه از روغن‌های حیوانی یا جامد صنعتی، یکی از عوامل خطر قابل اصلاح در نظام مراقبت‌های اولیه سلامت تلقی می‌شود. به‌عنوان حلقه واسط نظام سلامت و جامعه، در آموزش تغذیه‌محور نقش کلیدی دارند.



### تأثیر روغن‌ها بر متابولیسم و سلامت عمومی

**چربی‌های اشباع:** بالا بردن LDL و تری‌گلیسرید خون  
**چربی‌های غیراشباع:** بهبود نسبت LDL/HDL، خاصیت ضدالتهابی  
**چربی‌های ترانس:** افزایش CRP، مقاومت به انسولین، افزایش اختلال عملکرد اندوتلیال (لایه‌نازکی از سلول‌های پوشاننده رگ‌های خونی)  
 مطالعات اپیدمیولوژیک، همبستگی معناداری بین الگوی مصرف چربی و بروز بیماری‌های مزمن، به‌ویژه در جوامع کم‌برخوردار، نشان داده‌اند.

### نکات ایمنی و اصول نگهداری روغن‌های خوراکی

یکی از عوامل کمتر مورد توجه در سلامت تغذیه‌ای، شیوه صحیح نگهداری و مصرف روغن‌های خوراکی است. اکسیداسیون چربی‌ها در اثر نور، حرارت، و تماس با هوا می‌تواند موجب تخریب اسیدهای چرب مفید، تولید رادیکال‌های آزاد و ایجاد ترکیبات مضر برای بدن شود. از جمله موارد مهم در نگهداری روغن‌ها می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:

#### ۱. ظرف نگهداری

- استفاده از ظروف تیره‌رنگ (شیشه‌ای یا پلاستیکی مخصوص) برای محافظت از نور
- پرهیز استفاده از ظروف فلزی یا بی‌نام و نشان

#### ۲. مکان نگهداری

- نگهداری در محل خشک، خنک و دور از نور مستقیم خورشید



### انواع روغن‌های خوراکی و ترکیب اسیدهای چرب آن‌ها

#### روغن‌های گیاهی مایع

**روغن زیتون:** سرشار از اسید اولئیک (MUFA)، دارای اثر ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی، کاهش‌دهنده LDL-C و افزایش‌دهنده HDL-C مناسب مصرف خام و پخت سبک.

**روغن کانولا (کلزا):** دارای نسبت متعادل امگا-۳ به امگا-۶ (۱:۲)، با چربی اشباع کمتر از ۷ درصد مناسب برای پخت و پز روزمره.

**روغن آفتابگردان و ذرت:** دارای اسید لینولئیک (امگا-۶)، مصرف زیاد بدون دریافت امگا-۳ کافی ممکن است به اختلال در تعادل التهابی منجر شود.  
**روغن کنجد:** حاوی لیگنان‌ها، ویتامین E و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی. پایداری حرارتی بالا و مناسب برای آشپزی سنتی.

#### روغن‌های حیوانی

**دنبه، روغن گاوی و پیسه:** حاوی بیش از ۵۰ درصد اسید چرب اشباع (SFA) که با افزایش LDL، افزایش فشار خون و مقاومت انسولینی در ارتباط است. توصیه می‌شود در رژیم غذایی محدود شود.

#### روغن‌های فرآوری شده صنعتی

**روغن نباتی جامد (هیدروژنه):** منبع چربی‌های ترانس، موجب افزایش LDL و کاهش HDL، افزایش التهاب سیستمیک و افزایش ریسک بیماری‌های کرونر قلب می‌شود. حذف کامل آن توصیه می‌شود.

- روغن‌های تصفیه‌نشده را نباید برای پخت با حرارت بالا استفاده کرد.

### بهورزان و مداخلات جامعه‌محور

بهورزان، به‌عنوان مجریان آموزش تغذیه در خانه‌های بهداشت، باید اطلاعات به‌روزی از مزایا و مضرات انواع روغن‌ها داشته باشند. در راستای این مقاله، پیشنهاد می‌شود:

- طراحی جلسات آموزشی با تمرکز بر معرفی روغن‌های سالم
- تبیین مضرات چربی‌های ترانس با زبان ساده برای خانواده‌ها
- آموزش روش‌های صحیح نگهداری روغن (عدم مجاورت با نور و حرارت، عدم استفاده مجدد از روغن سرخ‌کرده)
- استفاده از پمفلت‌ها و محتوای دیداری در مدارس و مراکز روستایی
- همچنین ارزیابی دانش تغذیه‌ای جامعه هدف قبل و بعد از مداخلات آموزشی، می‌تواند به بهینه‌سازی برنامه‌ها کمک کند.

### نتیجه‌گیری

روغن‌های خوراکی در سلامت عمومی نقش دوگانه‌ای ایفا می‌کنند؛ مصرف آگاهانه و انتخاب منابع سالم، راهکاری اثربخش در کاهش بار بیماری‌های مزمن به شمار می‌رود. با توجه به اهمیت مداخلات پیشگیرانه، توانمندسازی بهورزان در حوزه آموزش تغذیه‌ای، می‌تواند گامی مؤثر در ارتقای شاخص‌های سلامت جوامع روستایی باشد. توصیه می‌شود سیاست‌گذاران حوزه سلامت، آموزش‌های تغذیه‌ای درباره روغن‌ها را در برنامه‌های کشوری مراقبت‌های اولیه بگنجانند.



- ترجیحاً دور از اجاق گاز یا وسایل حرارتی قرار گیرد.

### ۳. زمان مصرف

- توجه به تاریخ تولید و انقضا
- استفاده از روغن پس از باز شدن ظرف، حداکثر طی ۳-۴ ماه
- عدم مصرف روغن‌هایی که بوی نامطبوع، کف زیاد یا رنگ غیرعادی دارند.

### ۴. سرخ‌کردن و استفاده مجدد

- روغن سرخ‌کردنی باید در دمای متوسط استفاده شده و از داغ شدن بیش از حد (نقطه دود) جلوگیری شود.
- از استفاده چندباره از روغن به‌ویژه برای سرخ‌کردن اجتناب شود.
- روغن سرخ‌کردنی برای دو تا سه بار به شرط صاف بودن و این‌که عاری از ذرات مواد غذایی باشد، قابل استفاده است.

### ۵. روغن برای سالاد یا مصرف خام

- روغن‌هایی مانند زیتون فرابکر (extra virgin) مناسب مصرف خام هستند.

- منابع
- World Health Organization. Healthy diet factsheet. WHO; 2023.
  - FAO/WHO. Fats and fatty acids in human nutrition. Report of an expert consultation. Rome: FAO; 2010.
  - Harvard T.H. Chan School of Public Health. Types of dietary fat. 2022.
  - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر بهبود تغذیه جامعه. دستورالعمل الگوی تغذیه سالم. تهران؛ ۱۴۰۲.
  - مجله علمی - پژوهشی تغذیه و سلامت ایران، شماره ۳۷، ۱۴۰۳.