

اسیدهای چرب به دو شکل اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب غیراشباع که خود به دو شکل طبیعی (سیس) و غیر طبیعی (ترانس) وجود دارد.

مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهمترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.

چربی های ترانس ممکن است به طور طبیعی در گوشت و شیر و... وجود داشته باشند. اما در محصولات صنعتی اسیدهای چرب ترانس در اثر هیدروژناسیون روغن های مایع و تبدیل آن ها به روغن های جامد تولید می شوند.

اسیدهای چرب ترانس صنعتی اثرات بسیار نامطلوبی در بدن برجای میگذارند.

منافع روغن های اسیدهای چرب غیراشباع:

ماهی، روغن و مغزها حاوی اسیدچربغیراشباع مناسب و مطلوب هستند.

- حاوی مقدار فراوانی اسیدچرب امگا ۳
- وجود مقادیر زیاد اسیدهای چرب

چربی ها و روغن ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می روند و در تمام سلول ها و بافت های بدن وجود داشته و نوجود مقادیر کافی از چربی ها در رژیم غذایی برای بدن ضروری است.

چربی ها در رژیم غذایی ما به دو صورت قابل رویت شامل کره ، مارگارین، روغن نباتی و روغن حیوانی یا روغن ماهی و غیرقابل رویت در اغلب غذا ها مانند شیر ، تخم مرغ ، گوشت ، میوه زیتون ، پنیر، شکلات ، چیپس، سیب زمینی ، آجیل و ... وجود دارند که با چشم دیده نمی شوند.

روغن ها و چربی ها به دو گروه حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند. روغن حیوانی مثل پیه ، دنبه ، کره ، روغن ماهی و ... و روغن گیاهی مانند آفتابگردان ، سویا ، پنبه دانه،زیتون، روغن گردو،پالم و... است.

واحدهای ساختمانی چربی ها عمدتاً ترکیباتی به نام تری گلیسیریدها هستند . تری گلیسیریدها از سه مولکول اسیدچرب که به یک الکل سه ظرفیتی به نام گلیسرول متصل شده اند تشکیل شده اند.



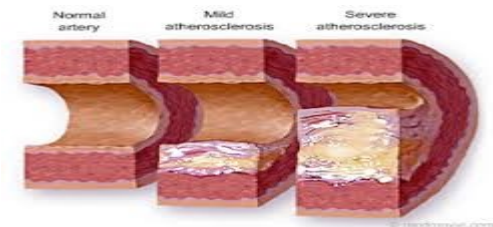
راهنمای کاهش مصرف



چربی در رژیم غذایی

غیراشباع از جمله الئیک و آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ویتامین که برای سلامت قلب و عروق مفید می باشد.

- وجود مقادیر بالای امگا ۹ که سبب افزایش ارزش غذایی آن ها می باشد.
- **عوارض مصرف زیاد انواع روغن ها:**
- بروز اضافه وزن و چاقی
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- افزایش خطر ابتلا به فشارخون بالا و سکته مغزی
- افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها از جمله سرطان پستان، سرطان پروستات و..
- افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲
- ابتلا به بیماری های مفصلی ، استخوانی و ایجاد محدودیت های حرکتی
- بروز مشکلات گوارشی و ..
- افزایش میزان LDL و کاهش میزان HDL
- آسیب به آنزیم ها و مهار عملکرد آن ها و محدود کردن قابلیت دسترسی اسیدهای چرب برای تشکیل پروستاگلاندین ها و هورمون های ضروری



- توصیه های کاربردی جهت کاهش دریافت چربی ها:
۱. توصیه می شود روغن های گیاهی مانند روغن های زیتون، سیوس برنج، آفتبگردان ، لوبیای سویا را جایگزین روغن های هیدروژنه (جامد) کنید تا باعث کاهش کلسترول بد (HDL) و کلسترول تام شوند.
 ۲. از شیرو لبنیات کم چرب استفاده کنید.
 ۳. از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس ، سس سالاد، سوسیسی ، کالباس، همبرگر، پیتزا، کباب کوبیده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی اند اجتناب کنید.
 ۴. مصرف امعا و احشا(مانند دل و جگر و قلوه) که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید.
 ۵. غذا ها را به صورت آب پز ، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.
 ۶. در صورت تمایل به سرخ کردن آن ا را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه با شعله ملایم فقط تفت دهید.
 ۷. روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن در صورتی که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد قابل استفاده است.



۸. از روغن های مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگر مانند پخت و پز ، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.
 ۹. از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲-۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می توان استفاده کرد.
 ۱۰. روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل بهتر است برای مصارفی مانند سالاد استفاده شود.
 ۱۱. به جای سس های چرب سالاد از روغن زیتون یا آب لیمو و سبزی های معطر استفاده کنید.
 ۱۲. مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید .
- چربی های قابل رویت گوشت ها و پوست مرغ را قبل از مصرف جدا کنید.
۱۳. مصرف زرده تخم مرغ را به ۳-۴ عدد در هفته محدود کنید. در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد.
 ۱۴. برجسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین ، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.

