



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

معاونت غذا و دارو

روغن و چربی



مدیریت نظارت ارزیابی فرآورده های غذایی و آشامیدنی

آدرس: کرج، چهار راه نبوت، بلوار ملاصدرا، زیر پل شهدای

روحانی، نبش کوچه مسلم ابن عقیل غربی

تلفن: ۳۶۱۵۵۰۰۰

آدرس سایت: www.abzums.ac.ir

نکته:

کودکان با توجه به رشد سریع و تحرکی که دارند نیاز بیشتری به روغن ها دارند خصوصا اگر وزنشان کم است نباید محدودیتی برای دریافت چربی داشته باشند ولی بهتر است ذائقه آنها را به مصرف روغن های سالم و مایع مثل زیتون کلزا و آفتابگردان عادت داد.



[Www.abzums.ac.ir](http://www.abzums.ac.ir)

- بجای روغن حیوانی و چربی های جامد و نیمه جامد از روغن های مایع مانند زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنید
 - روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسید های چرب غیر اشباع و آنتی اکسیدان طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید است. اما توجه داشته باشید این روغن تحمل حرارت زیاد را ندارد.
- 
- از شیر و لبنیات کم چرب (۱/۵٪ چربی یا کمتر) استفاده کنید.
 - مصرف گوشت و فرآورده های گوشتی پرچرب را محدود کنید تا بدین ترتیب اسید های چرب اشباع و ترانس کمتری دریافت کنید
 - در هنگام خرید مواد غذایی اطلاعات روی بسته بندی آن را به دقت کنترل نمایید، جدول نشانگر رنگی تغذیه ای راهنمای خوبی برای انتخاب مواد غذایی است و با دقت به میزان و رنگ این فاکتور در جدول می توانید انتخاب مناسب تری داشته باشید.
 - بهتر است روغن تا حد امکان فقط یکبار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین در هر نوبت پخت غذا از مقدار کمی روغن استفاده کنید.

مقدمه:

روغن ها و چربی ها نقش مهمی در تغذیه ما دارند وجود مقادیر کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است زیرا موجب تامین انرژی مورد نیاز بدن، دریافت اسیدهای چرب ضروری و تامین و جذب بهتر ویتامین های محلول در چربی می گردد اما مصرف نادرست و بیش از حد آنها نیز سبب ایجاد مشکلات و بیماری ها در انسان می گردد. مقایسه روغن های نباتی مایع با روغن ها و چربی های جامد (نباتی و حیوانی) نشان می دهد که روغن های نباتی مایع با دارا بودن مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیراشباع و نداشتن کلسترول برای تغذیه مناسب ترند. اکثر روغن های نباتی مایع مقدار بسیار کمی اسید چرب اشباع شده و به ندرت ایزومرهای ترانس دارند در حالی که روغن های جامد حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده و ایزومر ترانس هستند

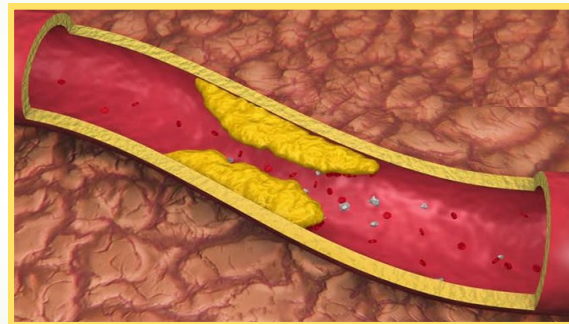


عوارض مصرف زیاد روغن و چربی:

اضافه وزن و چاقی: مصرف بیش از حد روغن ها باعث اضافه وزن و چاقی در افراد می شود. بر اساس مطالعات انجام شده جمعیت زیادی از کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند و از آنجا که چاقی عامل مهمی در ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی-عروقی، سرطان و بیماری های مفصلی-استخوانی است

بیماری های قلبی -عروقی:

مصرف نادرست روغن ها مانند استفاده از چربی ها و روغن های جامد و نیمه جامد به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع و ترانس و همچنین استفاده بیش از حد روغن ها باعث افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ ها می شود که نتیجه این مشکل بروز سکته قلبی و یا مرگ است. در این مورد روغن های مایع بدلیل داشتن اسیدهای چرب غیراشباع نسبت به اسیدهای چرب اشباع و ترانس موجب کاهش غلظت کلسترول خون می شود.

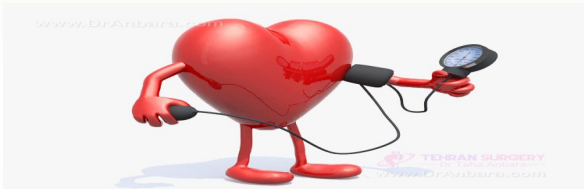


فشار خون بالا و سکته مغزی: استفاده از غذاهای چرب و سرخ شده و فست فودها که مقدار زیادی چربی دارند باعث افزایش فشار خون و سکته های مغزی می شود .

سرطان ها: مصرف بالای روغن و چربی های اشباع خطر ابتلا به انواع سرطان ها را افزایش می دهد. مطالعات نشان داده است که کاهش مصرف چربی های اشباع منجر به کاهش سطح پیش سازهای هورمون های سرطان زا در زنان می گردد.

توصیه های مهم:

- مصرف انواع چربی ها و روغن ها را محدود کنید.
- برای مصرف کمتر چربی ها ، غذا ها را بصورت آب پز یا بخار پز تهیه کنید.
- از مصرف زیاد شیرینی خامه دار، چیپس، سس سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کله پاچه، جگر، قلوه و... که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید بهتر است روغن تنها یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.



- برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده شود. چون روغن های مایع معمولی تحمل حرارت بالا را ندارند.
- ذائقه کودکان را با روغن های سالم مثل زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت دهید.
- روغن را همیشه در ظروف سربسته نگهداری کنید
- روغن های مایع را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید، تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت، علامت استاندارد و همچنین میزان درصدچربی های اشباع و ایزومر ترانس را بررسی کنید.