

بسمه تعالی

پویش ملی تغذیه سالم (17 تا 30 آذر ماه 1403)
روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



مناسب ترین روغن ها

برای پخت و پز: روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون
برای سرخ کردن: روغن مخصوص سرخ کردنی.



تهیه و تدوین: فاطمه احمدی

واحد بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان کازرون

وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است زیرا موجب تامین انرژی مورد نیاز بدن، شرکت در ساختمان غشا سلولی، حفاظت از کلیه، قلب و سایر احشاء بدن و همچنین تامین کننده اسید های چرب ضروری (امگا3 و امگا6) و ویتامین های محلول در چربی می باشند.

حداقل نیاز دریافت چربی برای افراد مختلف متفاوت است و در دوران مختلف زندگی تغییر می کند.
دریافت کافی چربی به ویژه قبل از بارداری و شیردهی حائز اهمیت است.

تحقیقات نشان داده که نوع تغذیه قبل و بعد از تولد نوزاد(به ویژه حضور اسید های چرب امگا3) روی ترکیب چربی مغز، یادگیری و سیستم بینایی او اثر قابل ملاحظه ای دارد..

معرفی انواع روغنهای مصرفی خوراکی

روغن های مایع بر دو نوع سرخ کردنی و مایع معمولی می باشند که هر کدام کاربرد خاص دارند.

روغن های مناسب پخت و پز، تهیه محصولات نانوائی و انواع سسی سالاد:

روغن زیتون:

اثرات مفید روغن زیتون: پیشگیری از سکته و بروز بیماریهای قلبی و عروقی، چاقی و اضافه وزن، آلزایمر و کاهش ریسک ابتلا به دیابت، دارای خاصیت ضد سرطانی و کمک به درمان روماتیسم .

روغن آفتاب گردان:

این روغن به طور طبیعی دارای اسید های چرب ضروری امگا6، امگا9 و منبع ویتامین E می باشد.

روغن کانولا (کلزا):

روغن کانولا به کاهش خطر ابتلا بسیاری از بیماری های قلبی و عروقی، سرطان، بیماری های التهابی و خود ایمنی کمک می کند.

روغن ذرت:

روغن ذرت دارای مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون، طعم و بوی مطبوع می باشد همچنین دارای اسیدهای چرب ضروری امگا6، امگا9 و آنتی اکسیدان های طبیعی است.

روغن کنجد:

روغن کنجد دارای اسید های چرب امگا6 و امگا9 به میزان مساوی، ویتامین های E و D، فیتو استرول می باشد.

روغن سرخ کردنی:

روغن های سرخ کردنی روغن هایی هستند که بصورت یک روغن یا ترکیبی از روغن ها با مقاومت حرارتی بالا تولید می گردند. این روغن ها به شکلی فرموله می شوند که قابلیت حفظ پایداری و کیفیت را در طول مدت سرخ کردن داشته باشند.

روغن سرخ کردنی نقطه دود بالاتری نسبت به سایر روغن ها دارد و مقاومت آن در برابر حرارت بیشتر است.

انواع اسید های چرب:

اسید های چرب تک غیر اشباع

این اسید های چرب، کلسترول و تری گلیسرید خون را کاهش می دهند، بنابراین احتمال بروز بیماریهای قلبی با دریافت آنها کمتر است.

منابع اسید های چرب تک غیر اشباع:زیتون، روغن زیتون، آووکادو، کره بادام زمینی

اسید های چرب چند غیر اشباع

این اسیدهای چرب به رشد طبیعی کودکان کمک کرده و برای داشتن پوستی سالم، ضروری هستند و در ساخت ترکیباتی به نام ایکوزانوییدها که در اعمالی مانندتنظیم فشار خون، پاسخ های ایمنی و انتقال تحریکات عصبی دخیل اند شرکت می کنند.

منابع:کنجد، گردو، ماهی، روغن آفتابگردان،روغن ذرت



اسید های چرب اشباع

زیاده روی در دریافت این گروه، چربی خون را بالایی برد، یعنی موجب افزایش LDL(چربی بد) می شود به این ترتیب احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را می افزایند در ضمن، میزان رادیکال های آزاد را در بدن بالا برده و سرطان را خواهند بود، یادتان باشد که چربی خون، خود، عاملی خواهد بود برای افزایش قند خون و بنابراین دیابتی ها مصرف این دسته از اسید های چرب را به حداقل برسانند.

منابع: شیر پرچرب،خامه، گوشت قرمز،پنیر، کره

اسید های چرب ترانس

این اسید های چرب علاوه بر سرطان زا بودن، موجب افزایش LDL (چربی بد) می شوند و HDL (چربی خوب) را نیز کم می کنند، به این ترتیب، بیش از اسید های چرب اشباع احتمال بروز بیماری قلبی را بالا می برند.

منابع:سیب زمینی سرخ کرده، بیسکویت و انواع شیرینی،

چیپس، انواع فست فود



هر دوی کمیت و کیفیت چربی رژیم غذایی در سلامتی اهمیت دارد،

بزرگسالان باید مصرف کل چربی را به 30٪ از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود می کنند.

چربی مصرف شده توسط افراد 2 سال و بالاتر باید عمدتاً از اسید های چرب غیر اشباع باشد، به طوری که بیشتر از 10٪ از کل انرژی دریافتی از اسید های چرب اشباع شده و بیشتر از 1٪ از کل انرژی دریافتی از اسید های چرب ترانس تامین نگردد.

اسید های چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی را می توان با سایر مواد مغذی مانند اسید های چرب غیر اشباع، اسید های چرب تک غیر اشباع از منابع گیاهی یا کربوهیدرات های موجود در غذاهای حاوی فیبر بالا، مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات جایگزین کنند.

