



چربی خوراکی و سلامتی شما Dietary Fat and Your Health

چربی خوراکی چیست؟

نوع چربی‌هایی که می‌خورید به اندازه‌ی مقدار آن برای سلامتی شما اهمیت دارد. انتخاب چربی اشباع نشده به جای اشباع شده می‌تواند خطر بیماری قلبی و سکتته‌ی مغزی را کاهش دهد.

چربی خوراکی به چربی و روغن گفته می‌شود که به طور طبیعی در غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود، و نیز چربی‌ها و روغن‌هایی که برای آشپزی یا سفره استفاده می‌شوند، یا برای فراوری به مواد خوراکی افزوده می‌شوند.

برخی منابع غذایی چربی کدامند؟

چربی اشباع نشده

دو نوع اصلی چربی اشباع نشده وجود دارد: اشباع نشده یگانه و اشباع نشده چندگانه.

چربی‌های امگا-۳ و امگا-۶ از نوع چربی‌های اشباع نشده چندگانه هستند.

- منابع چربی‌های اشباع نشده یگانه عبارتند از: بادام زمینی، مغزهای آجیلی، آووکادو، مارگارین غیر هیدروژنه، و روغن‌هایی مانند زیتون، کانولا، بادام زمینی، آفتابگردان و گلرنگ
- منابع چربی‌های اشباع نشده چندگانه امگا-۳ عبارتند از: تخم‌های گیاهی (مانند تخم کتان، چیا و بنگ)، گردو، روغن کانولا، و ماهیهای روغنی مانند ساردین، سالمون، ماکریل و قزل آلا
- منابع چربی‌های اشباع شده چندگانه امگا-۶ عبارتند از: اکثر روغنهای گیاهی (مانند دانه سویا، آفتابگردان، گلرنگ)، انواع تخم‌های گیاهی، دانه‌های آجیلی، غلات، و مارگارین غیر هیدروژنه نرم

چربی‌های امگا-۳ و امگا-۶ از خوراکی‌های اساسی هستند و ما باید آنها را از رژیم غذایی خود تأمین کنیم. اگر چه بیشتر مردم به اندازه کافی امگا-۶ دریافت می‌کنند، اما بسیاری از مردم به اندازه کافی چربی امگا-۳ دریافت نمی‌کنند.

چربی اشباع شده

منابع چربی‌های اشباع شده عبارتند از: گوشت قرمز، شیر پر چربی و فرآورده‌های شیری (مانند خامه، پنیر و کره)، روغن خوک، چربمایه (روغن قنادی)، روغن نخل، روغن هسته نخل و روغن نارگیل، و برخی غذاهای فروری شده مانند میان‌غذاها و شیرینی‌های بسته بندی شده.

چربی اشباع شده به طور طبیعی در خوراکی‌های حیوانی (به جز ماهی‌ها) و نیز در روغنهای حاره‌ای مانند روغن نخل و نارگیل یافت می‌شود. این چربی همچنین به خوراکیهای فراوری شده نیز به شکل روغنهای تماماً هیدروژنه افزوده می‌شود. هیدروژنه کردن فرایندی است که تولید کنندگان مواد غذایی با کمک آن چربی اشباع نشده مایع را به چربی اشباع شده جامد تبدیل می‌کنند. در غذاهای فراوری شده اغلب از چربی‌های جامد به جای چربی‌های مایع استفاده می‌شود زیرا

چربی‌های خوراکی از اسیدهای چرب ساخته شده‌اند. دو نوع اسید چرب وجود دارد: اشباع شده و اشباع نشده. چربی‌های خوراکی حاوی هر دو نوع اسید چرب اشباع شده و نشده هستند. چربی‌ها را بسته به میزان هر یک از انواع اسید چربی که در آنها وجود دارد به اشباع شده و اشباع نشده نامگذاری می‌کنند. برای مثال، کره یک چربی اشباع شده است زیرا به طور عمده حاوی اسیدهای چرب اشباع شده است. روغن زیتون یک چربی اشباع نشده است زیرا به طور عمده حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده است.

چربی‌های اشباع شده در دمای اتاق جامد هستند در حالی که چربی‌های اشباع نشده مایع‌اند. چربی‌های اشباع نشده سالم‌ترین نوع چربی خوراکی به شمار می‌آیند.

چرا چربی مهم است؟

چربی خوراکی به شما انرژی می‌دهد و به جذب مواد غذایی و کارایی مغز و اعصاب می‌کند. برخی چربی‌های خوراکی اسیدهای چرب اشباع نشده‌ی خاصی را تأمین می‌کنند که اساسی محسوب می‌شوند، به این معنی که ما باید آنها را از طریق رژیم غذایی خود تأمین کنیم. چربی‌های خوراکی همچنین به غذاها طعم و بافت می‌دهند و باعث می‌شوند که به مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید.

مقدار مصرف چربی

چربی خوراکی در مقدار اندک کالری بسیار بالایی را تأمین می‌کند. مصرف مداوم کالری بیش از مقدار مورد نیاز بدن می‌تواند به اضافه وزن بیانجامد. مصرف مقدار متعادل چربی سالم در رژیم غذایی می‌تواند کمک کند که پس از غذا خوردن احساس سیر شدن داشته باشید. این کار همچنین تضمینی است برای اینکه اسیدهای چرب اساسی کافی به شما برسد.

یک رژیم غذایی با چربی متعادل شامل روزانه ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری چربی‌های اشباع نشده مورد استفاده در آشپزی، نان و شیرینی‌پزی، سس سالاد، و پخشینه‌ها می‌باشد. این چربی همچنین می‌تواند از دانه‌ها و مغزهای آجیلی و روغن ماهی نیز تأمین شود.

احتمال فاسد شدن آنها کمتر است و می‌توانند تاریخ مصرف فراورده‌های غذایی بسته بندی شده را افزایش دهند. برای آگاهی از مقدار روغن اشباع شده‌ی موجود در هر ماده‌ی غذایی، برچسب روی محصول را بخوانید.

چربی ترانس چیست؟

دو نوع چربی ترانس در رژیم غذایی وجود دارد: طبیعی و صنعتی. منابع طبیعی چربی ترانس در اندازه‌های کوچک در فراورده‌های شیر و گوشت یافت می‌شوند و برای سلامتی زیانبار نیستند.

چربی ترانس صنعتی هنگامی به وجود می‌آید که بخشی از روغن هیدروژنه می‌شود. این چربی در برخی از غذاهای فراوری شده و آماده مصرف یافت می‌شود. حتی مصرف مداوم مقدار کم چربی ترانس می‌تواند خطر بیماری قلبی و سکتته‌ی مغزی شما را افزایش دهد.

از تاریخ ۱۷ دسامبر ۲۰۱۸، چربی ترانس صنعتی را نمی‌توان به خوراکی‌هایی که در کانادا به فروش می‌رسند افزود. برخی از غذاهایی که قبل از این تاریخ تولید شده‌اند ممکن است حاوی چربی ترانس صنعتی باشند. برای شناسایی خوراکی‌های حاوی چربی ترانس، در فهرست ترکیبات به دنبال واژه‌هایی مانند «هیدروژنه: partially hydrogenated» یا «روغن قنادی: shortening» «مارگارین: margarine» یا «روغن قنادی: shortening» بگردید. ممکن است دارای چربی ترانس باشند. جدول اطلاعات ترکیبات غذایی را بخوانید و فراورده‌هایی را انتخاب کنید که چربی ترانس آنها صفر است.

چگونه چربی سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانم؟

در خانه

- با استفاده از روغنهای مایع، از قبیل زیتون، کانولا یا سبزی آشپزی کنید. کمتر از چربی‌های جامد مانند کره، روغن خوک، روغن قنادی، نارگیل یا نخل (پالم) استفاده کنید
- به جای خرید غذاهای بسته‌بندی و حاضری، میان غذا و دسر، دفعات بیشتری با استفاده از چربی‌های سالم خودتان آشپزی کنید. بسیاری از محصولاتی که دارای چربی اشباع شده و ترانس پایینی هستند، شکر، غلات تصفیه شده و سدیم بالایی دارند
- برای خوشمزه کردن غذا، به جای کره از روغن کنجد یا دانه‌های روغنی استفاده کنید
- به جای استفاده از گوشت، دفعات بیشتری با استفاده از ماهی، تفو، مغزها و تخم‌های آجیلی، یا حبوبات غذای بدون گوشت مصرف کنید
- سر سفره چربی‌های سالم بگذارید
 - به جای استفاده از کره، روی سبزیهایتان روغن مغزها و تخم‌های آجیلی بپاشید

- به جای کره یا پنیر خامه‌ای، از مارگارین غیر هیدروژنه یا کره‌ی بادام زمینی، مغزها و تخم‌های گیاهی به عنوان پخشینه استفاده کنید

- به جای سسهای تهیه شده از خامه، تخم مرغ، مایونز، یا سسهای پنیری، از سسهای روغن-پایه یا ماست-پایه استفاده کنید

- برای میان غذا و دسر، به جای شیرینی‌های آماده، کیک، دونات، بستنی، و میان‌غذاهای شور سرخ شده در روغن، از ماست، میوه، پاپ کورن همراه با روغن و مغزها و تخم‌های گیاهی استفاده کنید
- به جای سرخ کردن در روغن کم یا زیاد، به دفعات بیشتری غذایان را به شیوه تئوری، بریان کردن با شعله مستقیم، بخارپز، آب پز، با مایکروفر، کباب، یا با تفت دادن تهیه کنید
- هنگام تهیه‌ی غذاهای مختلفی مانند پیتزا، لازانیا، تاکو یا اسپاگتی، از سبزی بیشتر و گوشت و پنیر کمتری استفاده کنید
- گوشت کم چربی (لخم)، مانند بالا و پایین ران، راسته (استیک) و فیله خریداری کنید
- با بهره‌گیری از جدول ترکیبات غذایی موجود در برچسبهای خوراکیها، انتخابهای غذایی سالمتری به عمل بیاورید. فراورده‌هایی را انتخاب کنید که چربی اشباع شده و ترانس کمتری دارند

هنگام صرف غذا در بیرون

- از خدمتکار اطلاعات ترکیبات غذایی را بپرسید و غذاهای دارای کمترین مقدار چربی اشباع شده و ترانس را انتخاب کنید
- به جای غذاهای سرخ شده در روغن زیاد، غذاهایی انتخاب کنید که کباب، بریان، آب پز، تفت داده یا باربیکیو شده‌اند
- به جای سفارش غذاهای گوشتی یا پنیری، غذاهای تهیه شده با ماهی یا حبوبات سفارش دهید
- سالادهایی سفارش دهید که بر روی آنها به جای پنیر، مغزها و تخم‌های گیاهی پاشیده شده باشد. غذایی جانبی که سس آن پایه روغنی دارد سفارش دهید
- برای غذاهای جانبی، به جای سبب زمینی سرخ کرده یا سالاد سزار، سالاد تفت داده شده همراه با سس روغن-پایه یا سبزی سفارش دهید

برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره تغذیه، با شماره 1-8-1 تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید یا از این وبسایت دیدن کنید: www.healthlinkbc.ca/healthy-eating.

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه‌ی سالم، از این پیوند دیدن کنید: www.HealthLinkBC.ca/HealthLinkBCFile#68a تغذیه سالم برای قلب