

چربی خوراکی و سلامتی شما Dietary fat and your health

چربی خوراکی چیست؟

چربی خوراکی به چربی و روغنی گفته می‌شود که در غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود، و نیز چربی‌ها و روغن‌هایی که برای فراوری به مواد خوراکی افزوده می‌شوند.

چربی‌های خوراکی از اسیدهای چرب ساخته شده‌اند. 2 نوع اسید چرب وجود دارد: اشباع شده و اشباع نشده. منابع غذایی 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.

چرا چربی مهم است؟

چربی غذایی نقش‌های متعددی دارد. این نقش‌ها عبارت‌اند از:

- منبع اصلی انرژی هستند
- به جذب ویتامین‌های A، D، E و K کمک می‌کنند
- برای عملکرد مغز و سیستم عصبی مهم هستند
- باعث می‌شوند مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید
- به غذاها طعم و بافت می‌بخشد

بیشتر باید از چه نوع چربی مصرف کنم؟

برای کاهش خطر بیماری قلبی، بهتر است چربی‌های اشباع‌نشده را به جای چربی‌های اشباع‌شده انتخاب کنید. نوع چربی‌ای که بیشتر مصرف می‌کنید بر وضعیت سلامت شما تأثیرگذار است.

چربی اشباع‌نشده

2 نوع اصلی چربی اشباع‌نشده وجود دارد: اشباع نشده یگانه و اشباع نشده چندگانه. چربی‌های امگا 3 و امگا 6 از نوع چربی‌های اشباع‌نشده چندگانه هستند.

- منابع چربی‌های اشباع‌نشده یگانه عبارتند از بادام زمینی، مغزهای آجیلی، آووکادو، مارگارین غیر هیدروژنه، و روغن‌هایی مانند زیتون، کانولا، بادام زمینی، آفتابگردان و گلرنگ
- منابع چربی‌های اشباع‌نشده چندگانه امگا 3 عبارتند از ماهی‌های چرب مانند هرینگ، سالمون، ماکرل و قزل‌آلا، دانه‌هایی مانند بذر کتان، چیا و شاهدانه، گردو، و روغن کانولا و روغن کتان.
- منابع چربی‌های اشباع‌نشده چندگانه امگا 6 عبارتند از اکثر روغن‌های گیاهی مانند سویا، ذرت، بادام‌زمینی و کنجد، دانه‌ها، مغزها و مارگارین‌های نرم.

باید مصرف کدام نوع چربی‌ها را محدود کنم؟

چربی اشباع‌نشده

منابع چربی‌های اشباع‌شده عبارت‌اند از: گوشت‌های چرب، پوست مرغ، محصولات لبنی پرچرب مثل شیر پرچرب، خامه، پنیر و کره، و چربی‌هایی مانند چربی خوک، روغن قنادی، روغن حیوانی و روغن‌های پالم، هسته پالم و نارگیل.

بسیاری از غذاهای فرآوری‌شده مانند محصولات نانوائی، غذاهای سرخ‌شده و وعده‌های آماده نیز با موادی تهیه می‌شوند که چربی اشباع بالایی دارند. چربی‌های اشباع‌شده اغلب در غذاهای فرآوری‌شده استفاده می‌شوند زیرا کمتر خراب می‌شوند و به افزایش طول عمر مفید غذا کمک می‌کنند. اگر این مواد غذایی را مصرف می‌کنید، تعداد دفعات و مقدار مصرف آنها را کاهش دهید.

چربی ترانس

2 نوع چربی ترانس در رژیم غذایی وجود دارد: طبیعی و صنعتی.

- منابع طبیعی چربی ترانس در اندازه‌های کوچک در فرآورده‌های حیوانی مانند شیر و گوشت گاو و گوشت گوسفند یافت می‌شوند. مقادیر اندک چربی ترانس با منشا طبیعی برای سلامتی زیانبار نیست. آن دسته از رژیم‌های غذایی که چربی اشباع کمی دارند، معمولاً حاوی چربی ترانس کمی هم هستند.

- چربی ترانس صنعتی در طی فرآوری روغن‌های گیاهی تشکیل می‌شود. در گذشته، منابع اصلی چربی‌های ترانس صنعتی، روغن‌های گیاهی تا حدی هیدروژنه شده بودند. این روغن‌ها دیگر نمی‌توانند به غذاهایی که در کانادا به فروش می‌رسند اضافه شوند.

چگونه می‌توانم چربی‌های سالم را به وعده‌ها و میان‌وعده‌هایم اضافه کنم؟

- به جای کره، از روغن‌های گیاهی مثل زیتون، کانولا یا سویا برای تهیه غذاها استفاده کنید
- ماهی‌های چرب را در وعده‌ها و میان‌وعده‌های خود بگنجانید. سعی کنید از ماهی سالمون، تن یا ساردین کنسرو شده در ساندویچ‌ها و رپ‌ها، یا روی سالاد و کراکرها استفاده کنید.
- به جای دیپ‌های خامه‌ای مانند اسفناج، آرتیشو یا سس رنج، از حمص یا گواکاموله به عنوان دیپ استفاده کنید.
- به جای کره یا پنیر خامه‌ای، مارگارین نرم یا کره‌های مغز و دانه‌ها را روی نان تست، بیگل یا ساندویچ‌ها بزنید.
- به جای سس‌های سالاد تهیه شده با خامه یا پنیر، از سس‌های سالاد تهیه شده با روغن یا ماست کم‌چرب استفاده کنید.
- بذر کتان، چیا یا شاهدانه را روی ماست کم‌چرب، غلات و سالادها بریزید.
- یک مشت مغزها و دانه‌های بدون نمک برای یک میان‌وعده سریع بردارید.

چگونه می‌توانم مصرف چربی اشباع را کاهش دهم؟

در فروشگاه مواد غذایی

- محصولات لبنی کم‌چرب را انتخاب کنید، مانند پنیر خامه‌ای کم‌چرب، ریکوتای کم‌چرب، پنیرهایی با چربی کمتر از 20٪، و شیر، ماست و پنیر کاتیج با چربی 2٪ یا کمتر.
- مصرف گوشت‌های چرب و فرآوری‌شده را محدود کنید. مرغ بدون پوست و قطعات کم‌چرب گوشت را انتخاب کنید، مانند بخش داخلی یا خارجی ران، استیک یا رست راسته، فیله خوک و گوشت شکار وحشی شامل گوزن، گاو میش کوهان‌دار، گوزن شمالی و کاریبو.
- برای غذاهای بسته‌بندی شده، جدول ارزش غذایی را بررسی کنید و محصولاتی را انتخاب کنید که چربی اشباع و ترانس کمتری دارند. درصد ارزش روزانه (%DV) نشان می‌دهد که یک غذا مقدار کمی یا زیادی چربی اشباع‌شده یا ترانس دارد: 5٪ ارزش روزانه یعنی «کم» و 15٪ ارزش روزانه یا بیشتر یعنی «زیاد».

در خانه

- روش‌های پخت سالم‌تری را انتخاب کنید که در آن‌ها از کره، چربی خوک، روغن حیوانی، روغن قنادی، مارگارین جامد، روغن نارگیل و پالم کمتر استفاده شود. روش‌های پخت مانند کباب کردن، گریل کردن، بریان کردن، سرخ کردن یا تفت دادن را امتحان کنید.
- هنگام پخت و پز، می‌توانید تا نیمی از چربی موجود در دستور پخت خود را با همان مقدار میوه پوره شده مانند پوره سیب شیرین نشده جایگزین کنید.
- از پروتئین‌های گیاهی بیشتری مانند توفو، آجیل، دانه‌ها، لوبیا، نخود و عدس استفاده کنید. برای مثال، در یک کاری یا خوراک تفت‌داده‌شده، به جای گوشت از توفو یا عدس استفاده کنید.
- چربی گوشت و مرغ را جدا کنید:

- چربی و پوست قابل مشاهده را جدا کنید
- چربی را پس از پختن، خالی کنید

هنگام صرف غذا در بیرون

- اطلاعات غذایی را درخواست کنید یا از قبل در وبسایت رستوران بررسی کنید. محصولاتی را انتخاب کنید که چربی اشباع کمتری دارند
- به جای غذاهای سرخ‌شده، سوخاری یا سرخ‌شده در روغن زیاد، غذاهای پخته‌شده در فر، گریل‌شده، بریان‌شده، آب‌پز، تفت‌داده‌شده یا کبابی را انتخاب کنید.
- برای غذاهایی که سس و آبگوشت روی آن‌ها ریخته می‌شود، درخواست کنید مقدار کمتری برای شما سرو شود یا بخواهید که آن را در کنار غذا سرو کنند.
- سس‌های پر پایه گوجه‌فرنگی را به جای سس‌های پنیری یا آلفردو انتخاب کنید.
- به جای سس‌های سالاد مبتنی بر خامه، به دنبال سس‌های سالاد مبتنی بر روغن یا سرکه باشید.

برای کسب اطلاعات بیشتر

[HealthLinkBC File #68a](#) تغذیه سلامتی بخش برای قلب مخصوص افراد دارای کلسترول بالا

راهنمای غذایی کانادا: روش‌های سالم پخت: <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/healthy-cooking-methods>

برای اطلاعات بیشتر تغذیه‌ای، با شماره 1-800-267-0888 تماس بگیرید تا با یک متخصص تغذیه صحبت کنید یا از www.healthlinkbc.ca بازدید کنید.