

روغن‌ها و چربی‌ها از مواد مغذی مورد نیاز بدن است که از طریق آن بخشی از انرژی بدن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی A، D، E، K جذب بدن می‌شوند. همچنین وجود چربی در غذا باعث بهبود عطر و طعم غذا و برانگیختن اشتها می‌شود و در احساس سیری بعد از خوردن غذا نیز موثر است.

مهم‌ترین منابع دریافت روغن و چربی در رژیم غذایی:

روغن و چربی در رژیم غذایی به دو صورت مرئی و نامرئی یافت می‌شوند. از روغن و چربی‌های مرئی که با چشم قابل مشاهده هستند، می‌توان به کره، روغن نباتی، روغن حیوانی و ... اشاره نمود؛ که زمان طبخ یا بهنگام سرو به غذا اضافه می‌شود. و چربی‌هایی موجود در اغلب غذاها مانند لبنیات، گوشت، تنقلات (از جمله چیپس، شکلات) و ... که با چشم قابل مشاهده نمی‌باشند، نمونه‌هایی از چربی‌های نامرئی می‌باشند.

مصرف چه مقدار چربی توصیه می‌شود؟

مقدار چربی دریافتی به میزان کالری مورد نیاز بستگی دارد. طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان چربی دریافتی در روز، حداکثر از 30% کل کالری دریافتی تجاوز ننماید؛ که این مقدار برای رژیم غذایی 2000 کالری، برابر با 67 گرم چربی (تقریباً معادل 4 قاشق غذاخوری) در طول روز می‌باشد. چنانچه کم‌چرب‌ترین خوراکیها را از هر گروه غذایی انتخاب کنیم، خود به خود نیمی از مقدار چربی گفته شده را دریافت خواهیم کرد و مابقی چربی نیز هنگام طبخ یا صرف غذا به صورت روغن، سس، چاشنی مصرف می‌گردد.

عوارض مصرف نامناسب روغن و چربی:

مصرف بیش از اندازه چربی نیز، مضراتی چون اضافه‌وزن و چاقی، اختلالات چربی خون، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی- عروقی و برخی از سرطانها از جمله سرطان سینه و پروستات را در پی دارد، با این وجود نمی‌توانیم چربی را از رژیم غذایی حذف نمائیم، چراکه وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است. از این رو رعایت اعتدال و میانه‌روی در میزان دریافت چربی امری ضروری است.

توصیه‌هایی برای مصرف چربی و روغن:

گروه گوشت

سعی کنید از گوشت کم‌چرب، مرغ و ماهی بی‌پوست که حاوی چربی کمتری هستند، استفاده کنید.

گوشت را با روش‌های کم‌چرب فرآوری کنید:

الف- هنگام پاک کردن گوشت، هرگونه چربی قابل‌رویت را جدا نموده و گوشت مصرفی کاملاً لخم و بدون چربی باشد.

ب- به جای سرخ کردن گوشت، آنرا پخته، برشته یا کباب کنید.

مصرف محصولات گوشتی فرآوری شده نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر که حاوی مقادیر بالای چربی هستند، را محدود کنید.

از خوردن کباب‌های کوبیده، آبگوشت پرچرب، کله پاچه، دل، قلوه، مغز و سیرابی پرهیز نمائید.

مصرف زرده تخم‌مرغ (به صورت کامل یا استفاده شده در کوکو، شامی و ...) را به سه عدد در هفته محدود کنید.

گروه لبنیات

لبنیات بدون چربی و یا کم‌چرب (1/5 درصد چربی) را جانشین انواع پرچرب نمائید. در این زمینه نشانگر تغذیه‌ای درج شده بر روی محصول کمک‌کننده خواهد بود.

از مصرف لبنیات پرچرب از جمله شیر پرچرب، ماست و پنیر خامه‌ای، ماست موسیر پرهیز نمائید. لازم به توضیح است که رنگ قرمز مربوط به چربی در نشانگر تغذیه‌ای گویای برچرب بودن محصول مصرفی می‌باشد.

گروه چربی

میزان روغن مصرفی جهت تهیه غذاها را محدود نمائید. روغن مایع را بطور مستقیم از داخل بطری به غذا نریخته و

آن را با قاشق اندازه‌گیری نمود.

از مصرف غذاهای سرخ‌شده در روغن و غذاهای پرچرب پرهیز نمائید. بهتر است غذاها تا حد امکان کبابی، آبپز، بخارپز و یا تنوری باشند. در صورت تمایل به سرخ‌کردن، به تفت‌دادن مختصر با روغن کم اکتفا نمائید. روغن مواد غذایی سرخ شده را با گذاشتن در صافی و کمی فشاردادن ماده غذایی و یا پیچاندن در یک دستمال تمیز از آنها جدا کنید.

برای هر هفته برنامه غذایی نوشته و غذاهای سرخ‌کردنی را با رنگ قرمز مشخص نمایید و سعی کنید در هر هفته تعداد غذاهای سرخ‌کردنی را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.

از مصرف روغن‌ها و چربی‌های جامد (شامل روغن جامد حیوانی و گیاهی، کره و چربی‌های چسبیده به گوشت) پرهیز نمائید.

مصرف کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس را محدود نمائید.

از پنیر پیتزا که چربی زیادی دارد، کمتر استفاده نمائید.

مصرف سس‌های سفید را محدود نموده و از چاشنی‌هایی نظیر آبلیمو، آب نارنج، آبغوره و ... استفاده نمائید. در صورت مصرف انواع سس‌ها، دقت لازم را به نشانگر تغذیه‌ای درج شده بر روی محصول داشته باشید و تا حد امکان انواع کم‌چرب که دارای رنگ سبز در قسمت مربوط به چربی است، را انتخاب نمائید.

توصیه‌هایی برای کاهش و اصلاح الگوی مصرف روغن‌ها و چربی‌ها:

تا حد امکان غذای مصرفی خود را در خانه تهیه نمائید و مصرف غذاهای آماده را کاهش دهید. چراکه در تهیه غذای خانگی، امکان کنترل میزان روغن مصرفی وجود دارد.

در دستورهایی غذایی میزان روغن مورد استفاده را به نصف تا یک سوم میزان پیشنهاد شده کاهش دهید.

یک قاشق کوچک را به عنوان پیمانه ی روغن مصرفی روزانه تان در آشپزخانه ی خود داشته باشید و خود را مجبور کنید که هنگام آشپزی به طوری چشمی مستقیماً روغن را از بطری به داخل ظرف نریزید و حتماً از پیمانه استفاده نمائید.

چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا ظرف غذا را در یخچال بگذارید تا چربی آن سفت و قبل از مصرف، آن را از روی غذا جدا کنید.

هنگام صرف غذا، از اضافه‌نمودن روغن اضافی به آن خودداری نمائید.

مواظب چربی و روغن پنهان که در همه مواد غذایی وجود دارند، باشید.

در هنگام خرید روغن حتماً به برجسب محصول از نظر میزان اسیدهای چرب اشباع و ترنس توجه شود. روغن‌هایی که حاوی کمترین مقدار اسیدهای چرب مذکور باشند، سالم‌ترند.

به جای روغن های جامد و کره حیوانی و مارگارین از روغن های مایع خصوصاً روغن زیتون و کانولا در طبخ غذا استفاده کنید.

برجسب‌ها و نشانگرهای تغذیه‌ای که بر روی اقلام خوراکی درج گردیده است، را مطالعه نموده و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.

از مصرف تنقلات چرب و سرخ‌شده در حجم زیاد روغن مانند چیپس، دونات و پیراشکی خودداری کنید.

خوراکیهایی که حاوی مقادیر زیادی از چربی اشباع هستند از جمله کلوچه‌ها، کیکها، شیرینیها و خامه را کمتر مصرف کنید.

محدود نمودن مصرف منابع غذایی حاوی چربی و روغن های ناسالم شامل مواد لبنی پر چرب، سوسیس، کالباس، همبرگر آماده، غذاهای آماده مصرف (فست فودها)، پنیر پیتزا، پنیر خامه ای، کره، خامه، سرشیر، غذاهای سرخ شده، گوشت های قرمز پرچرب، امعا و احشا، (دل، جگر و قلوه، کله پاچه، زبان، مغز)، شیرینی قنادی ها، کیک ها و کلوچه ها، سس مایونز، روغن حیوانی، پیه و دنبه، روغن های گیاهی جامد و نیمه جامد

جایگزین منابع غذایی چربی و روغن های سالم نظیر مغزهای گیاهی، سویا، ماهی، زیتون کم نمک، روغن های گیاهی مایع مانند روغن های زیتون، کلزا، آفتابگردان، هسته انگور، ذرت و روغن ماهی

معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

تهیه و تنظیم: رویا یزدچی