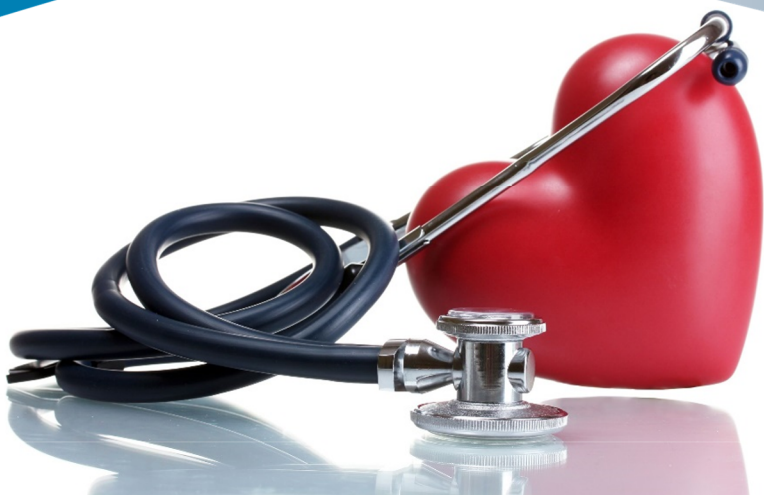




چربی اشباع (خامه، پنیر، کره، روغن، پیه و چربی خوک، روغن نخل یا پالم، روغن نارگیل و روغن پنبه‌دانه...) باعث رسوب در جدار عروق و غشای سلول‌ها، افزایش کلسترول نامطلوب خون (LDL) و بیماری‌های دیابت، قلبی عروقی و فشارخون می‌شوند.

چربی‌های غیراشباع برای بدن لازم و ضروری‌اند (آجیل، غذاهای دریایی، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن هسته انگور، روغن کانولا، تخم‌مرغ، سویا و آوکادو). افزودن چربی‌های غیراشباع به برنامه غذایی روزانه و کاهش مصرف چربی‌های اشباع برای حفظ تغذیه مناسب و سالم، اهمیت فراوانی دارد.

چربی‌های ترانس یا همان روغن هیدروژنه به وفور در روغن‌های شیرینی‌پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین‌ها، یافت می‌شود. چربی ترانس بدترین نوع چربی است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به شدت افزایش می‌دهد.

آموزش بیمارستان شهید عارفیان

۱۴۰۳

