

روغن‌های خوراکی و چربی سومین عنصر مهم غذای انسانی بعد از قندها و پروتئینها هستند و در سبد غذایی خانواده‌ها جزء کالاهای ضروری محسوب می‌شوند و از آن جایی که علاوه بر تامین انرژی، حاوی اسیدهای چرب ضروری مورد نیاز بدن برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی (A, E, K, D) هستند نقش مهمی در تامین سلامت و ادامه حیات انسان دارند. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، روغن و چربی باید ۳۰٪ - ۱۵٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند که از این مقدار کمتر از ۱۰ درصد به چربی‌های اشباع و حدود ۲۰ درصد به روغن‌های غیراشباع اختصاص می‌یابد.

حداکثر مقدار مصرفی مجاز از روغن‌های گیاهی ۵ تا ۷ واحد (با توجه به میزان فعالیت بدنی، وزن و قد) است. هر قاشق مرباخوری روغن گیاهی مایع ۱ واحد محسوب می‌شود. همچنین هر ۲ عدد گردو یا ۶ عدد بادام و بسته یا ۸ عدد زیتون نیز معادل ۱ واحد است.

**بدن ما به چربی غیر اشباع نیاز دارد.
بدن ما به مقدار کمی چربی اشباع برای
لطافت و نرمی پوست نیاز دارد.
بدن ما نیازی به چربی ترانس ندارد.**

تقسیم بندی روغن ها از نظر منابع چربی

چربی های اشباع

چربی اشباع در دمای معمولی جامد است. محصولات حیوانی نظیر خامه، پنیر، کره، روغن، پیه و چربی خوک و در برخی از محصولات و روغن‌های گیاهی نیز، مقدار چربی اشباع زیاد است که مهم‌ترین آن‌ها روغن نخل (پالم)، روغن نارگیل و روغن پنبه‌دانه است. این چربی‌ها به دلایل شیمیایی در جدار عروق و غشای سلول‌ها رسوب می‌کنند و باعث افزایش کلسترول نامطلوب خون (LDL) و بیماری‌های دیابت، قلبی و عروقی و فشارخون می‌شوند.

چربی های غیر اشباع

چربی‌های غیراشباع برای بدن لازم و ضروری‌اند و برخلاف چربی اشباع در دمای اتاق به صورت مایع هستند. در موادی همچون آجیل، غذاهای دریایی، روغن زیتون، روغن کنجد، روغن هسته انگور، روغن کانولا، تخم‌مرغ، سویا و آوکادو یافت می‌شود. افزودن چربی‌های غیراشباع به برنامه غذایی روزانه و کاهش مصرف چربی‌های اشباع برای حفظ تغذیه مناسب و سالم، اهمیت فراوانی دارد.

چربی ترانس

بیشتر چربی‌های ترانس طی فرآیندهای صنعتی با اضافه کردن هیدروژن به روغن (هیدروژناسیون) به وجود می‌آیند که باعث جامد شدن روغن‌های مایع گیاهی در دمای اتاق می‌شود. این روغن‌های هیدروژنه، دیرتر از سایر روغن‌ها فاسد می‌شوند، 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.

پس بهتر است از نوع چربی‌های موجود در غذا مطلع باشیم و چربی‌های رژیم غذایی را درست انتخاب کنیم.

انواع روغن

روغن‌های گیاهی مایع :

روغن سویا، روغن آفتابگردان، روغن کانولا (کلزا)، روغن هسته انگور، روغن پالم، روغن ذرت، روغن زیتون، روغن کنجد

روغن گیاهی جامد

روغن‌های گیاهی مایع وقتی هیدروژنه می‌شود به روغن گیاهی جامد تبدیل می‌شود که بسیار برای سلامتی مضر است

از مصرف روغن‌هایی که اسید چرب ترانس بالایی دارند مانند روغن نباتی جامد، مارگارین، روغن قنادی ... اجتناب کنید

توصیه برای کاهش مصرف روغن

- مصرف انواع چربی‌ها و روغن‌ها را محدود کنید.
- حتی الامکان از غذاهای آب پز و کبابی استفاده کنید.
- در پخت و پزهای عادی مانند پخت برنج و خورش و روی سالاد از روغن مایع استفاده کرده و برای سرخ کردن حتما

مصرف روغن



آموزش بیمارستان شهید عارفیان

P-g/۲/۱۴۰۳/۰۱۰

- از خرید روغن‌های مایع با بسته‌بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه‌ها که موجب فساد روغن مایع می‌شود باید خودداری شود.
- توجه به مشخصات روغن که بر روی برچسب بسته بندی آن ذکر شده است، از جمله نام و نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، علامت یا مهر استاندارد ضروری است.
- چربیهای گوشت را قبل از پخت کاملاً بگیرد.
- پوست مرغ و چربی‌های زیر پوست مرغ هم مانند چربی‌های گوشت قرمز از نوع اشباع شده هستند، بهتر است آنها را قبل از پخت از گوشت جدا کنید و دور بریزید.
- اگر می‌خواهید از آب گوشت یا قلم برای تهیه سوپ استفاده کنید، بعد از پختن و صاف کردن آن را در جای سرد بگذارید و قبل از مصرف اضافه روغن آن را بگیرید
- کودکان با توجه به رشد سریع و تحرکی که دارند نیاز بیشتری به چربی‌ها دارند خصوصاً اگر وزنشان کم است نباید محدودیتی برای دریافت چربی داشته باشند ولی بهتر است ذائقه آنها را با مصرف روغن‌های سالم و مایع مثل روغن زیتون، کلزا و آفتابگردان عادت داد.
- روغن گیری در حضور مشتری از نظر متخصصین صنایع غذایی رد شده است. روغن کنجد خام دارای یکسری مواد مضر مانند اگزالات، فیتات، فلزات سنگین و مواد حساسیت زاست که در این روش روغن گیری این مواد مضر حذف نمی‌شود و به علت فساد پذیری بالای دانه کنجد ممکن است دارای سم آفلاتوکسین نیز باشد.
- از روغن‌های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. هنگام سرخ کردن از میزان کمی روغن استفاده کنید.
- از روغن سرخ کردن می‌توان تا سه نوبت استفاده کرد.
- اگر روغن سرخ کردنی در دسترس نباشد می‌توانید از تفت دادن غذا در مخلوطی از آب و روغن مایع معمولی تحت حرارت کم و در ظرف درب بسته و فقط یکبار استفاده کنید.
- هنگام سرخ کردن، ابتدا روغن را کمی داغ کنید سپس غذای خود را به آن اضافه کنید. زیرا در این صورت غذا میزان کمی از روغن را به خود جذب می‌کند.
- اگر غذایی را سرخ کرده اید چربی اضافه آن را با دستمال پارچه ای یا کاغذی تمیز بگیرید.
- روغن باید به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود. حرارت زیاد همچنین باعث دود کردن و تغییر در فرمول شیمیایی روغن می‌باشد که باید فوراً آن روغن را دور بریزید.
- **برخلاف تصور عامه روغن‌های مخصوص سرخ کردن نباید حرارت بالا ببیند.**
- فرآورده‌های غذایی چرب مثل چیپس، کیک و بیسکویت را باید درمحل خشک، خنک، تاریک و دور از هوا نگهداری شود.
- روغن داغ شده را نباید دوباره به ظرف اولیه آن برگرداند.
- روغن‌ها و چربی‌ها ترکیبات فاسد شدنی هستند. وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می‌شود. بنابراین روغن باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود. پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف محکم بسته شود.
- از مصرف روغن‌هایی که آثار زنگ زدگی بر روی قوطی آنها مشاهده می‌شود خودداری کنید.