



معاونت غذا و دارو

## اصلاح الگوی

### مصرف روغن



تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک:

R&D\_DFD@SBMU.AC.IR  
WWW.SBMU.AC.IR

### مواد غذایی بدون چربی ترانس

در یک رژیم غذایی سالم، ۲۵ تا ۳۵ درصد کالری مصرفی روزانه از چربی‌ها می‌آید، اما مصرف چربی‌های اشباع شده باید کمتر از ۱۰ درصد باشد. چربی غیر اشباعی که در روغن زیتون، بادام زمینی و روغن کانولا وجود دارد، انتخاب مناسبتری است. انواع آجیل، ماهی و سایر مواد غذایی با اسید چرب غیر اشباع و حاوی امگا ۳ برای مصرف روزانه بسیار مفید هستند.

### اصول صحیح نگهداری روغن

- ✓ روغن را در ظرف مناسب، در محل خشک و دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و اکسیژن باشد.
- ✓ پس از هر بار استفاده درب ظرف را ببندید.
- ✓ روغن‌ها در هیچ مرحله‌ای نباید بوی تند داشته باشند، وجود بوی نامطبوع نشاندهنده فساد روغن است.



معاونت غذا و دارو، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی‌عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک: R&D\_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

### نکات کلیدی

✓ روغن مایع گیاهی را به دلیل اینکه فاقد کلسترول و اسیدهای چرب اشباع است، جایگزین روغن حیوانی و روغن گیاهی جامد نمائید. روغن هیدروژنه، حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است و خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

✓ مصرف بیسکوئیت، کیک، شکلات و شیرینی‌جات که حاوی روغن‌های جامد و نیمه جامد را محدود نمائید.

✓ مصرف کره، خامه، سس‌ها و لبنیات پرچرب را محدود نمائید.



✓ مصرف روغن‌های زیتون، کلزا، سبوس برنج، آفتابگردان و لوبیای سبز را جایگزین

روغن‌های هیدروژنه کنید تا باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و کلسترول تام شوند. ✓ روغن‌های مایع معمولی برای مصارف پخت و پز و سالاد و روغن‌های مخصوص سرخ کردنی را برای مصارف سرخ کردنی استفاده کنید.



## مصرف روغن و چربی و چربی خون بالا



HDL: کلسترول اضافی را جمع آوری می کند و آن را به سمت کبد هدایت می کند.



LDL: این کلسترول در رگ های اصلی رسوب می کند و باعث باریک و محکم شدن آنها می شود.



## چربی ترانس در مواد غذایی



فرم فرآوری شده چربی ترانس که به روغن هیدروژنه معروف است، در بسیاری از مواد غذایی یافت می شود که در زیر به آنها اشاره می کنیم:

محصولات پخته شده: انواع کیک ها و شیرینی های آماده، حاوی روغن ترد کننده هستند که از روغن هیدروژنه گرفته می شود. خامه های تزئینی کیک ها نیز حاوی چربی ترانس است.

اسنک ها: چیپس های سیب زمینی، ذرت و تورتیلا حاوی چربی ترانس هستند.

غذاهای سرخ شده: غذاهایی که در روغن زیاد سرخ می شوند، مانند سیب زمینی سرخ کرده، دونات و مرغ سوخاری حاوی چربی ترانس بالایی هستند.

خمیر فریز شده: محصولاتی مثل بیسکوئیت ها، کیک های بسته بندی و پیتزاهای آماده فریز شده حاوی چربی ترانس هستند.

خامه و مارگارین: خامه و قهوه های آماده بدون شیر و مارگارین حاوی مقداری روغن هیدروژنه هستند.

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد علاوه بر آن چربی موجود در رژیم غذایی باعث پیشرفت چاقی و بیماری دیابت غیر وابسته به انسولین می شود. مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب بخصوص چربی های حیوانی و گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات را نیز افزایش می دهد.

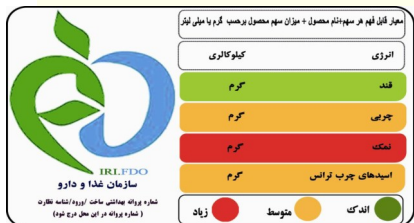
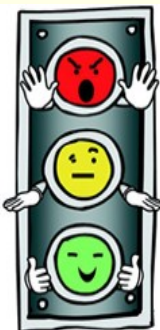
بیماری های قلبی و عروقی و سرطانها مهمترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است. کاهش مصرف چربی ها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها دارد.

## برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول

پائین، اسید چرب اشباع و ترانس، با درصد کم را

انتخاب کنید

## برچسب گذاری چراغ راهنمای تغذیه ای

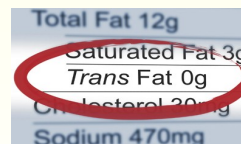
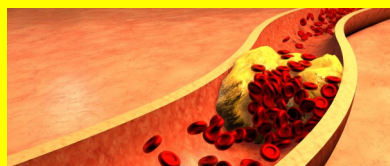


چراغ راهنما به صورت برچسب روی مواد غذایی درج می شود و از سه رنگ سبز، زرد و قرمز تشکیل شده است.

رنگ **سبز** نشان دهنده مفید بودن ماده غذایی، **زرد** نشان دهنده احتیاط و احتیاط و قرمز نشان دهنده مضر بودن آن ماده غذایی است.

## بیشترین ارتباط دریافت چربی های اشباع با افزایش

خطر چربی خون (هایپر لیپیدمی) همراه است



چربی ترانس؟

برخی از انواع گوشت ها و فرآورده های لبنی به طور طبیعی حاوی مقادیر کمی از چربی ترانس هستند اما بیشتر چربی ترانس از طریق فرایندهای صنعتی بدست می آید که طی آن هیدروژن را به روغن گیاهی افزوده و سبب تبدیل روغن در دمای اتاق از مایع به جامد می شود.