

الگوی مصرف روغن و چربی

طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت روغن و چربی می تواند حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کند. همچنین اسیدهای چرب اشباع حداقل ۷٪ و حداکثر ۱۰٪ از نیاز انرژی روزانه، اسیدهای چرب تک غیر اشباعی (MUFA) کمتر از ۱۵٪ انرژی روزانه و اسیدهای چرب چند غیر اشباعی (PUFA) کمتر از ۱۰٪ انرژی روزانه افراد را باید تامین کنند.

برای تعیین مقادیر چربی و روغن مصرفی افراد باید فاکتورهایی از قبیل سن، جنس و فعالیت روزانه برای تعیین مقدار انرژی مورد نیاز در نظر گرفته شود. همچنین مقادیر فوق شامل چربی های مرئی و نامرئی رژیم غذایی می شود که در عادات غذایی افراد مختلف متفاوت است.

متأسفانه در جامعه ما تقاضا برای روغن جامد بیش از روغن مایع می باشد. مصرف روغن جامد که غالباً "روغن نباتی هیدروژنه می باشد، به دلیل وجود مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب غیر طبیعی ترانس که طی فرآیند هیدروژناسیون ایجاد می شود احتمال بروز بیماری های قلبی و عروقی و انواع سرطان ها را افزایش می دهد.

در حال حاضر از هر ۸۰۰ مرگ که در کشور اتفاق می افتد ۳۰۰ مورد مربوط به بیماری های قلبی عروقی است. رژیم غذایی نامناسب و پرچرب با افزایش تری گلیسیرید و کلسترول خون موجب افزایش خطر بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. رعایت تنوع و تعادل غذایی، مصرف روغن مایع و فعالیت بدنی منظم و مناسب می تواند این خطر را کاهش دهد.

ترویج فرهنگ مصرف صحیح روغن شامل جایگزینی روغن مایع به جای روغن جامد، پرهیز از مصرف بیش از حد روغن و غذاهای چرب، آموزش استفاده صحیح و کاربردی از انواع روغن و چربی ها و تشویق تولید کنندگان صنایع روغن نباتی به تولید روغن های با فرمولاسیون بهبودیافته و خواص تغذیه ای مطلوب و تشویق مردم به انجام فعالیت بدنی منظم و کافی از وظایف بخش بهداشت است.

نگهداری روغن

برای نگهداری روغن به نکات زیر باید توجه کرد:

- روغن ها و چربی ها ترکیبات فاسد شدنی هستند. به طور کلی وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد. بنابراین روغن باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود و پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف محکم بسته شود.
- بسته بندی روغن باید حتی الامکان در ظروف غیر قابل نفوذ به نور و محکم و بی عیب باشد.
- نحوه نگهداری روغن در فروشگاهها مهم است. ظروف نگهداری روغن در صورتی که شفاف باشد باید به دور از نور و در محل خنک نگهداشته شود. بویژه از نگهداری و چیدن روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاهها که موجب فساد روغن مایع می شود باید خودداری شود.
- نگهداری صحیح روغن غنی شده با ویتامین های A و D برای حفظ ویتامین های موجود در آن بسیار مهم است. روغن غنی شده باید در بسته بندی بطری کدر و یا قوطی های فلزی عرضه شود. این نوع روغن حساس تر از روغن های معمولی است و نباید تحت درجه حرارت بالا قرار بگیرد.
- 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 ضروری است. بر اساس دستورالعمل اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ابتدای سال ۱۳۸۳ انواع روغن های نباتی جامد باید دارای برچسبی باشند که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده باشد. روغن های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده سالم تر هستند. در مورد روغن غنی شده با ویتامین های A و D توجه به درج نوع و مقادیر ویتامین روی برچسب ضروری است.

در هنگام مصرف روغن و چربی و منابع آن ها به نکات ذیل باید توجه کرد:

- حتی الامکان از مصرف افراطی روغن پرهیز شود. مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می آورد. حداکثر ۳۰-۲۵٪ انرژی دریافتی روزانه باید از چربی ها تامین شود.
- روغن غنی شده با ویتامین های A و D برای مصارف عادی روزمره تهیه شده است و باید از مصرف بیش از حد آن اجتناب کرد.
- مصرف شیر و مواد لبنی پرچرب و گوشت پرچربی به دلیل دارا بودن چربیهای اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماریهای قلبی عروقی می شود، بنابراین حتی الامکان باید از مواد لبنی کم چرب و گوشت کم چربی استفاده شود.
- روغن مایع به دلیل اینکه حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع فراوان و فاقد کلسترول است به روغن جامد ارجحیت دارد.
- روغن جامد هیدروژنه که میزان اسیدهای چرب اشباع آن بیش از ۲۵ درصد و اسیدهای چرب ترانس آن بیش از ۱۰ درصد باشد خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بهتر است از روغن هایی که میزان اسیدهای چرب اشباع آن تا ۲۵٪ و اسیدهای چرب ترانس آن حداکثر تا ۱۰ درصد اصلاح شده و به صورت نیمه جامد می باشند و دارای بر چسب هستند استفاده شود.
- ماهی، زیتون و مغزها خصوصا " گردو حاوی روغن با کیفیت مطلوب هستند. روغن ماهی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب ۳ ω و روغن زیتون و روغن گردو به دلیل دارا بودن اسید اولئیک فراوان باعث کاهش کلسترول بد (LDL) خون می شوند و برای سلامت قلب و عروق مفید هستند.
- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می شود. وقتی غلظت این ترکیبات زیاد باشد روغن کدر، بدبو و غلیظ می شود. حرارت همچنین باعث دود کردن روغن می شود بنابراین باید روغن با شعله کم حرارت داده شود و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز شود.

- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری شود و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردن حداکثر ۳-۲ بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی بلکه حدوداً" در عرض ۲۴ ساعت می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.
- روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد. ظهور بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.
- فرآورده های غذایی چرب مثل چیپس، کیک و بیسکوئیت باید در محل خشک، خنک، تاریک و به دور از هوا نگهداری کرد. بطور کلی مصرف چیپس بدلیل مقادیر زیاد روغن و نمک توصیه نمی شود.
- مواد غذایی حاوی چربی را باید در ظروف بسته یا بسته بندی مناسب در یخچال نگهداری کرد.