

✓ منابع غذایی غنی از چربی اشباع

- برش‌های بزرگی از گوشت چرب
- محصولات گوشتی مانند سوسیس
- کره، سرشیر
- خامه، خامه زده شده و بستنی
- اسنک‌های شیرین و اسنک‌های شور مانند کراکر و ذرت بو داده
- شکلات و تافی و کاکائو
- بیسکویت و کیک و شیرینی
- روغن پالم
- روغن نارگیل و کرم نارگیل

۲. کلسترول و چربی اشباع شده

کلسترول یک چربی اشباع شده که بیشتر در کبد ساخته می‌شود. این چربی در خون به دو طریق جابه‌جا می‌شود که شما با اسامی آن آشنا هستید. اچ.دی.ال معروف به چربی خوب و ال.دی.ال معروف به چربی بد. اگر به مقدار زیاد از چربی‌های اشباع در رژیم روزمره خود استفاده کنید، چربی بد در خون شما بالا می‌رود و دردسرساز خواهد شد. میزان مصرف مجاز مصرف آن وابسته به شغل و تحرک روزمره دارد. ولی شاید بتوان گفت حدود ۳۰-۴۰ گرم روزانه در مردان و ۲۰-۳۰ گرم روزانه در زنان ایده‌آل محسوب می‌شود.

چربی‌ها در غذاها به خصوص چربی اشباع نشده با افزایش سطح کلسترول همراه شده، پس خطر بروز بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. بنابراین توصیه سازمان‌های عهده‌دار سلامت عمومی جامعه جایگزینی این چربی‌ها با چربی اشباع نشده است.



✚ انواع چربی‌های موجود در غذاها

۱. چربی‌های اشباع شده

این نوع چربی در بسیاری از منابع غذایی و همچنین بسیاری از مواد غذایی خوش طعم و شیرین یافت می‌شوند. بیشتر آن‌ها از منابع حیوانی هستند. مانند گوشت و لبنیات و برخی غذاهای با منشا گیاهی مانند روغن پالم و روغن نارگیل.

انواع چربی‌ها

(حقایق دنیای چربی‌ها)



اداره بهداشت و سلامت

دانشگاه الزهرا

سال ۱۴۰۲



✓ برچسب مواد غذایی را بخوانید:

چربی کل نوشته شده روی بسته‌بندی مواد غذایی در قسمت ارزش غذایی باید همیشه مورد توجه شما قرار گیرد. اگر در هر ۱۰۰ گرم بیش از ۱۷/۵ گرم چربی دارد؛ ماده غذایی پرچرب است.

نتیجه‌گیری:

در کل در جواب اینکه با چه روغنی آشپزی کنیم، بهترین گزینه روغن زیتون فرابکر است. این نوع روغن از خواص بی‌نظیری برخوردار است و به راحتی تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد را تحمل می‌کند و می‌توانید با آن با شعله ملایم تفت دهید. در کنار این روغن کمی کره و روغن حیوانی گاوی هم استفاده کنید ولی زیاده‌روی نفرمایید.

منبع: مجله دکتر بانوکا - دکتر الهام اختری

۵. چربی‌های تک اشباع

این مولکول‌ها که چربی خوب بدن را زیاد می‌کنند؛ در مواد غذایی زیر یافت می‌شود:

• زیتون

• روغن زیتون

• آووکادو

• برخی مغزها مانند بادام درختی و زمینی

۶. چربی‌های چند اشباعی

این نوع از چربی نیز می‌تواند چربی بد را کاهش دهد، دو نوع از این چربی وجود دارد:

• امگا ۳ و امگا ۶

امگا ۶ در:

• کلزا

• ذرت

• تخمه آفتابگردان

• برخی آجیل‌ها

• و تخم بلدرچین

و امگا ۳ در:

• ماهی سالمون، ماهی آزاد و

ساردین

۳. چربی‌های ترانس

این نوع از چربی‌ها در مقادیر کم در گوشت و لبنیات یافت شده، همچنین در روغن‌های گیاهی هیدروژنه نیز وجود دارد و شبیه به چربی اشباع شده می‌توانند کلسترول را بالا ببرند. بهتر است بیش از ۵ گرم روزانه در رژیم روزمره نباشند.



۴. چربی‌های غیر اشباع

اگر تمایل دارید که خطر بروز بیماری قلبی و عروقی را در خود و خانواده خود کاهش دهید؛ این چربی جایگزین خوبی برای چربی اشباع شده است. این نوع چربی در گوشت سفید و در برخی روغن‌های گیاهی وجود دارد.

