

مضرات مصرف روغن های جامد :

روغن های جامد هیدروژنه ، معمولاً اسید چرب اشباع شده بالایی دارند به همین علت مصرف این گونه روغن ها ، باعث افزایش کلسترول نامطلوب خون می شود و در نهایت به بروز مشکلاتی همچون افزایش فشار خون ، گرفتگی عروق و می انجامد.

روغن های نباتی جامد ، ابتدا به صورت مایع می باشند که در کارخانه های تولید روغن ، برای بالا بردن مقاومت ، هیدروژنه یا جامد می شوند که در این فرآیند ، روغن اشباع می شود و اسید چرب مضر به نام اسید چرب ترانس تولید می شود ، این روغن ها برای مدت بیشتری قابل نگهداری هستند و حرارت را بهتر تحمل می کنند ولی به علت داشتن اسید چرب اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس برای سلامت بدن زیان آور است.

و این امر باعث شده تا کارخانجات تولید روغن نیز میزان اسید چرب ترانس را در روغن های تولیدی تا ۲ درصد کاهش دهند و حتی در برخی موارد سطح آن را به صفر برسانند.

در نتیجه باید میزان استفاده از روغن جامد در پخت و پز روزانه ، به صفر برسد.

مضرات اسیدهای چرب ترانس :

افزایش کلسترول خون ، ابتلا به سندروم متابولیک ، بیماری های قلبی و عروقی ، ابتلا به دیابت نوع ۲ و حتی ابتلا به برخی از سرطان ها توجه داشته باشید که علائمی مانند: خستگی بدون دلیل ، افزایش وزن به ویژه افزایش دور کمر ، دردهای بدنی ، افت انرژی در طول روز از علائم مربوط به سندرم متابولیک یا مصرف اسیدهای چرب ترانس می باشد.

منابع اسید های چرب ترانس :

روغن های جامد هیدروژنه شده

محصولات قنادی و روغن مارگارین

محصولات لبنی و گوشت قرمز

روغن های گیاهی نیمه جامد

با رعایت نکات زیر در مصرف چربی و روغن می توانید از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی پیشگیری کنید:

- مصرف فست فود ها از جمله سوسیس ، کالباس و پیتزا را محدود کنید.
- به جای سرخ کردن غذا بهتر است آن را به صورت آب پز ، تنوری و یا بخار پز استفاده کنید.
- شیر و ماست کم چرب را جایگزین انواع پرچرب آن کنید.
- پنیر خامه ای مملو از چربی است به جای آن از پنیر کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را جدا کنید.
- کله پاچه و مغز حاوی مقادیر زیادی کلسترول است و مصرف آن ها باید محدود شود.
- به جای استفاده از سس مایونز از مخلوط ماست کم چرب و آبلیمو و سبزی های معطر استفاده شود.