



معاونت امور بهداشتی

روغن مناسب، غذای سالم خانواده سالم

۱۷ لغایت ۳۰ آذرماه ۱۴۰۳



مقدمه:

بیماری‌های غیرواگیر عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان هستند و مسئول حدود ۴۱ میلیون (۷۱ درصد) از ۵۵ میلیون مرگ در سال ۲۰۱۹ بوده‌اند. همچنین چاقی یک عامل خطر برای بسیاری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و انواع خاصی از سرطان‌ها است. اگرچه علل افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی در کشورهای با درآمد کم و متوسط متنوع است، ولی افزایش مصرف کل چربی در رژیم غذایی به عنوان یک عامل بالقوه شناخته شده است.

نتایج پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در سال ۱۴۰۰ (STEPS 2020) در استان یزد

کشور	استان	شاخص
۲۴/۹ درصد	۲۶/۶ درصد	درصد چاقی در افراد بالای ۱۸ سال (شاخص نمایه توده بدنی بالای ۳۰)
۳۰/۵ درصد	۳۸/۸ درصد	درصد ابتلا به کلسترول خون بالا (بیش از ۲۰۰ میلی گرم بر دسی لیتر)

در سال ۱۴۰۰ استان یزد رتبه سوم از نظر بالا بودن کلسترول خون در کشور را داشت.





هستم مواد غذایی



جایگاه چربی ها در هرم غذایی:

یک برنامه غذایی سالم موجب سلامت جسم و روان می شود. هر فردی برای دستیابی به سلامت، نیاز به مصرف روزانه تمام گروههای غذایی دارد. مواد غذایی به شش گروه اصلی (نان و غلات، میوه ها، سبزی ها، شیر و فرآورده های آن، گوشت ها، حبوبات و مغزها) تقسیم می شوند.

نکته: چربی ها و شیرینی ها گروه متفرقه محسوب می شوند و باید با احتیاط مصرف شوند.

نقش چربی ها:

- ✓ منبع مهم انرژی در رژیم غذایی (هر یک گرم چربی ۹ کیلوکالری انرژی تولید می کند).
- ✓ حامل ویتامین های محلول در چربی A، D، E و K و جذب آنها در روده
- ✓ شرکت در ساختمان غشاء سلولی
- ✓ حفظ حرارت بدن
- ✓ ایجاد حس سیری
- ✓ خوشمزه شدن غذا
- ✓ ساخت برخی از ترکیبات ضروری بدن مانند هورمون ها و اسیدهای صفراوی
- ✓ حفاظت از کلیه ها، قلب و سایر احشاء بدن
- ✓ نقش در عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم و تنظیم بیان ژن

انرژی چربی ها و منابع آن:

هر یک گرم چربی ۹ کیلو کالری دارد در حالیکه هر یک گرم قند ها و پروتئین ها ۴ کیلو کالری دارند.

منابع رایج چربی در رژیم غذایی انسان: انواع گوشت ها، محصولات لبنی، روغن ها و چربی های گیاهی و حیوانی، آجیل و دانه ها و غذاهای بسیار فرآوری شده است.

میزان نیاز به دریافت روغن و اسید های چرب

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند که بزرگسالان باید مصرف کل چربی را به ۳۰ درصد از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود کنند. چربی مصرف شده توسط افراد ۲ سال و بالاتر باید عمدتاً از اسیدهای چرب غیراشباع باشد (حدود ۲۰ درصد)، به طوری که حداکثر ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب اشباع شده باشد.

چربی ها در مواد غذایی: به ۲ صورت مرئی و نامرئی

- ◆ چربی های مرئی قابل رؤیت بوده و در تهیه غذا مورد استفاده قرار می گیرند و می توان آن ها را از بافت چربی جدا کرد
- ◆ چربی های نامرئی در اغلب غذاها در داخل بافت پراکنده اند و به طور مجزا دیده نمی شوند مانند چربی موجود در بافت گوشت، زرده تخم مرغ، فرآورده های شیر و لبنیات، مغز دانه ها (گردو، بادام، پسته، فندق) و ...



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

۱۷ لغایت ۳ آذرماه ۱۴۰۳

تعریف روغن ها و چربی ها :

- ◆ روغن ها در درجه حرارت معمولی (دمای محیط) مایع و چربی ها جامد هستند.
- ◆ روغن ها و چربی ها از نظر منشأ به ۲ گروه حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند.
- ◆ مثال روغنهای حیوانی: پیه، دنبه، کره و روغن ماهی
- ◆ مثال روغن های گیاهی: روغن آفتابگردان، روغن پنبه دانه، روغن زیتون، روغن گردو، روغن کلزا و روغن پالم



اسیدهای چرب :

- ◆ چربی ها از واحدهای کوچک تری به نام اسید چرب ساخته شده اند.
- ◆ درصد چربی در رژیم غذایی را می توان به عنوان «چربی کل» نام برد که مجموع چربی های رژیم غذایی است و شامل اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع، اسیدهای چرب اشباع شده و اسیدهای چرب ترانس می شود.

اسیدهای چرب اشباع نشده :

الف- اسید چرب تک غیر اشباع (با یک پیوند دوگانه): در روغن زیتون، کانولا، آووکادو و برخی مغز دانه مانند بادام زمینی وجود دارد. این روغن ها سبب کاهش کلسترول تام و LDL (کلسترول بد) خون شده و می تواند ریسک سکتته های قلبی و گرفتگی عروق را کاهش دهند.



ب- اسید چرب چند غیر اشباع (با چند پیوند دوگانه): اسید لینولئیک (امگا-۶)، اسید لینولنیک (امگا-۳)، اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA) (امگا-۳) و اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) (امگا-۳) از متداول ترین اسیدهای چرب این گروه هستند و به طور عمده در روغن های گیاهی مانند گلرنگ، آفتابگردان، ذرت، سویا، کلزا، کنجد، ماهی های چرب (ساردین و سالمون)، گردو و دانه ها یافت می شوند.

این روغن ها سبب کاهش LDL (کلسترول بد) و افزایش HDL (کلسترول خوب) می شوند به شرطی که در رژیم غذایی روزانه نسبت امگا ۶ به امگا ۳ مناسب باشد. روغن هایی که دارای مقادیر و نسبت مناسب (امگا ۶ به امگا ۳، کمتر از ۳ به ۱) از اسیدهای چرب ضروری هستند از جنبه تغذیه ای ارجحیت دارد. مانند روغن کانولا و روغن مایع مخلوط مناسب.



بدن قادر به ساخت برخی از اسیدهای چرب غیر اشباع نیست و باید در جیره غذایی روزانه وجود داشته باشند که به آن ها اسیدهای چرب ضروری (اسید چرب امگا ۳، امگا ۶) می گویند .

اسیدهای چرب اشباع شده (بدون پیوند دوگانه):

در گوشت های چرب، غذاهای لبنی و چربی ها و روغن های سفت مانند کره، روغن نیمه جامد، روغن نخل و روغن نارگیل مصرف زیاد این گروه موجب افزایش LDL و احتمال انسداد رگ ها و بیماری های قلبی-عروقی، برخی سرطان ها و دیابت و... می شود.

اسید های چرب ترانس (فرم غیر طبیعی پیوندهای دو گانه):

در میان سایر عوامل خطر غذایی، مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر دلیلی را تا ۳۴ درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۸ درصد و بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۱ درصد افزایش می دهد

منابع چربی ترانس:

در مارگارین، روغن نیمه جامد، غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده مانند کراکر، بیسکویت و کیک و غذاهای خیابانی و رستورانی سرخ شده

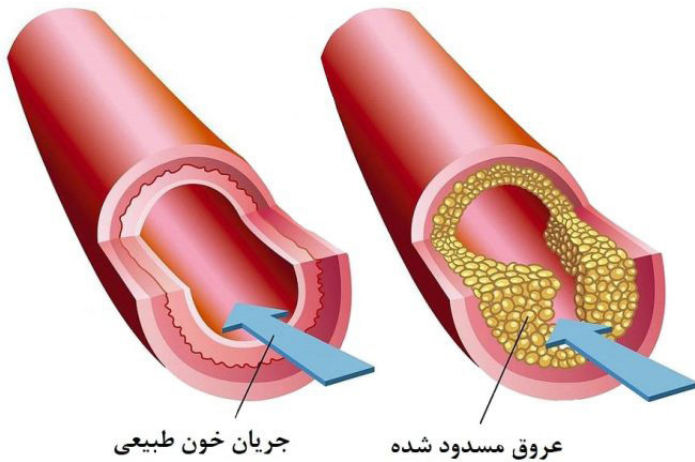
توصیه سازمان جهانی بهداشت برای بزرگسالان این است که مصرف چربی ترانس را به کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی محدود کنند که برای یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری کمتر از ۲,۲ گرم در روز است.

اثرات مضر اسیدهای چرب ترانس:

- افزایش LDL و کاهش HDL
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، پرفشاری خون و سکته های مغزی و قلبی

توجه:

مصرف کننده باید بداند که میزان اسید چرب ترانس در محصولات چقدر است و اینکه آیا محصول دارای اسید چرب ترانس است به برچسب راهنمای تغذیه ای نگاه کند.





روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

۱۷ لغایت ۳ آذرماه ۱۴۰۳

روغن ها حاوی :

۱- تری گلیسیریدها:

◆ بخش عمده چربی ها و روغن های خوراکی

◆ تری گلیسیریدهای حیوانی عمدتاً حاوی اسیدهای چرب اشباع و تری گلیسیریدهای گیاهی عمدتاً حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع (اسید اولئیک، اسید لینوئیک و اسید لینولنیک)

۲- ترکیبات غیر گلیسیریدی با ارزش مانند ویتامین E و ویتامین A

۳- فسفولیپیدها مانند لستین در منابع حیوانی (زرده تخم مرغ، شیر) و در منابع گیاهی (سویا، ذرت، آفتابگردان و پنبه دانه)

۴- کلسترول: ۲۰ درصد از رژیم غذایی دریافت و ۸۰ درصد در بدن توسط کبد تولید می شود. منبع اصلی کلسترول منابع حیوانی مانند گوشت قرمز، امعاء و احشاء، جگر، لبنیات و زرده تخم مرغ

نشانه های رنگی چراغ راهنمایی تغذیه ای

نشانه رنگی تغذیه ای کمک می کند تا زمانی که تصمیم به خرید یک محصول غذایی داریم در یک نگاه، ارزیابی و انتخاب مناسب و آگاهانه داشته باشیم. شاخص های قند، نمک، چربی و اسید چرب ترانس در این نشانه دیده شده است.

حالا مفهوم این رنگ ها چی هست ؟

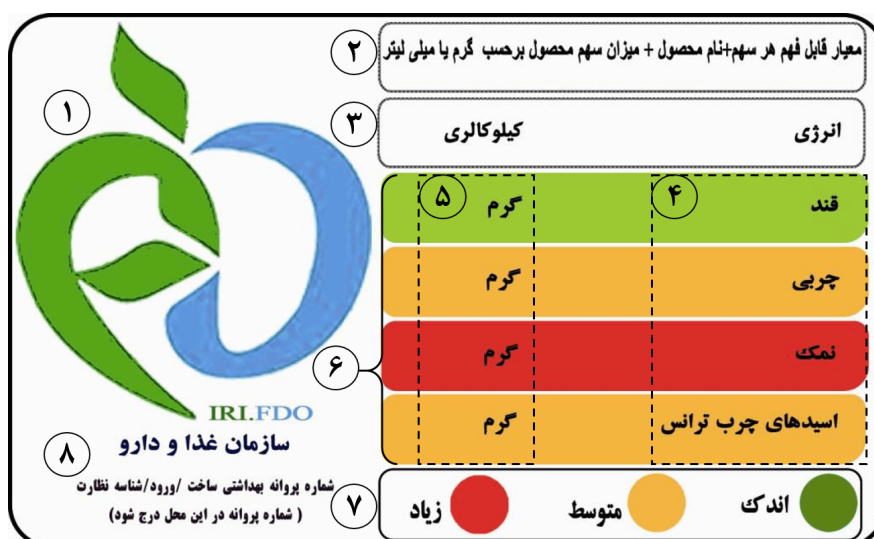
سبز: به معنی مقادیر کم در ماده غذایی می باشد. ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.

نارنجی: به معنی مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند، اگر چه انتخاب سبز بهتر است.

قرمز: به معنی مقادیر زیاد در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد با توجه به فعالیت بدنی و شرایط جسمی از قبیل داشتن بیماری های مزمن (مانند دیابت، فشارخون و ...)، کی و چه مقدار مصرف کنیم و یا کمتر مصرف کنیم.

حالا ما باید کدام ماده غذایی را انتخاب کنیم ؟

الویت انتخاب با محصولی است که در محدوده رنگی بهتری باشد.



روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

۱۷ لغایت ۳ آذرماه ۱۴۰۳



یک قاشق غذا خوری روغن جامد یا ۱۰ گرم :

انرژی ۸۸ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۷/۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : حدود ۱۸ دقیقه



یک قاشق مربا خوری کره پاستوریزه یا ۷/۵ گرم :

انرژی ۵۴ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۴/۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : حدود ۱۱ دقیقه



یک قاشق غذا خوری خامه یا ۱۵ گرم :

انرژی ۵۸ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : ۱۲ دقیقه



یک قاشق غذا خوری کره بادام زمینی یا ۱۰ گرم :

انرژی ۵۹ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : ۱۲ دقیقه



یک قاشق غذا خوری مغز آفتابگردان یا ۵ گرم :

انرژی ۳۰ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۲/۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : ۶ دقیقه



یک قاشق غذا خوری تخم کدو برشته یا ۹ گرم :

انرژی ۵۴ کیلوکالری

مقدار کیلوکالری دریافتی معادل :
حدود ۴/۵ حبه قند

مدت پیاده روی به منظور مصرف انرژی
دریافتی : ۱۱ دقیقه

