

آنچه باید از روغن ها و چربی ها بدانیم

برای پزشکان و کارشناسان شاغل در شبکه های بهداشتی درمانی

مؤلفین:

دکتر سوسن محمودی

رئیس گروه تخصصی تغذیه، بهداشت و تنظیم خانواده معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران

سعیده معانی

کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایران

محمد جدیکار

کارشناس کنترل مواد خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

۱۳۸۶

سرشناسه: سوسن محمودی
 عنوان و پدیدآور: آنچه باید از روغن ها و چربی ها بدانیم
 مولفین: سوسن محمودی ... و دیگران.
 مشخصات نشر: تهران: تندیس، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری: ۸۸ ص: مصور
 شابک: 978-964-6711-73-0
 یادداشت: فیبا
 موضوع: روغن ها و چربی ها
 رده بندی کنگره: Bz 1691/۲
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲۸-۸۴۶
 شماره کتابخانه ملی: ۴۴۱۵۶-۸۵ م



آنچه باید از روغن ها و چربی ها بدانیم

مولفین: دکتر سوسن محمودی - سعیده معانی - محمد جدیکار

هماهنگی و ناظر چاپ: شیما قاسمی

ناشر: تندیس

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۵۰۰ جلد

طراح و گرافیکست: علیرضا مرادی

چاپ و صحافی: رامین

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۷۱۱-۷۳-۰

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خ نظری غربی، پلاک ۱۹۹، ط ۵، واحد ۱۰

تلفن: ۰۱-۶۶۴۸۳۸۳۰ فاکس: ۶۶۴۸۷۳۹۰

تقدیر و تشکر

با تقدیر و تشکر از جناب آقای دکتر ناصح معاون محترم بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران که با حمایت و مساعدت خود ما را در تهیه این مجموعه یاری نموده اند. و با تشکر صمیمانه از جناب آقای دکتر آرش رشیدی عضو هیئت علمی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور که در ویرایش این مجموعه با مولفین همکاری بی دریغ نموده اند. توفیق روز افزون این دو بزرگوار را از درگاه ایزد متعال مسئلت داریم.

مولفین

صفحه	عنوان
۹	- مقدمه
۱۱	- تاریخچه مصرف روغن ها و چربی ها در ایران و جهان
۱۹	- اهمیت مصرف روغن ها و چربی ها در بدن انسان
۲۶	- خلاصه ای از تعاریف روغن ها و چربی ها
۴۱	- خلاصه ای از فرآیند تولید روغن نباتی
۴۹	- علل مقبولیت روغن جامد و مضرات آن
۵۳	- فواید روغن های مایع
۶۶	- عوامل موثر در فساد روغن ها و چربی ها
۷۲	- چگونه روغن مورد نیاز خود را انتخاب کنیم؟
۷۶	- توصیه های بهداشتی در خصوص روغن ها
۸۴	- نگهداری روغن ها
۸۵	- الگوی مصرف روغن ها و چربی ها
۸۷	- غنی سازی روغن ها و چربی ها
۸۸	- منابع و مآخذ

بررسی‌های جهانی نشان داده که کاهش مصرف روغن‌ها و چربی‌ها و بخصوص مصرف روغن‌های مایع بجای روغن جامد، میتواند میزان بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را بطور قابل توجهی کاهش دهد. بیماری‌های قلبی و عروقی دومین عامل مرگ و میر در کشور پس از سوانح و حوادث می باشند. طبق آمار موجود، بطور متوسط ۳۰۰ مورد از ۸۰۰ مرگ و میر روزانه بدلیل ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی است. بدین منظور یکی از اهداف سیستم بهداشتی کشور در سال ۸۴ کاهش مصرف روغن جامد و جایگزینی آن با روغن مایع بوده است. زیرا همه معتقد هستیم که پیشگیری بر درمان مقدم است. در بخش مضرات روغن جامد از ارتباط این روغن با بروز بیماری‌های قلبی عروقی بیشتر خواهیم گفت.

برای تغییر الگوی مصرف باید از خانواده‌ها شروع کرد؛ زیرا عادات غذایی افراد کاملاً متأثر از نحوه تغذیه و عادات تغذیه‌ای خانواده‌ای است که در آن رشد کرده‌اند و بعد باید مراکز تهیه و توزیع غذا، سلف سرویس‌ها، مهمانسراها، مراکز طبخ غذای ادارات، سازمانها و نهادهای دولتی، بیمارستان‌ها و پادگانها را هدف قرار داد. امروزه متأسفانه بدلیل رواج بی رویه استفاده از غذاهایی که اصطلاحاً به آنها فست-فود^۱ می‌گوییم در کشورمان شاهد افزایش مصرف روغن‌ها و چربی‌ها هستیم. در اینگونه غذاها مواد با درصد چربی بالا نظیر انواع سوسیس، کالباس، همبرگر، پنیر پیتزا، سس و ... بکار گرفته میشوند. معمولاً در کنار این غذاها از سیب زمینی سرخ شده و سس سالاد نیز استفاده میشود که اینها نیز دارای درصد قابل توجهی چربی هستند.

روزی نیست که در اخبار از فواید یا مضرات این مواد نشنویم ولی نکته مهم اینکه شاید بدلیل تعدّد سازمانها و نهادهای آگاهی دهنده و بعضاً نبود وحدت رویه در توصیه های آنها مردم دچار نوعی سردرگمی شده باشند. کلماتی نظیر روغن جامد، روغن مایع، اسیدهای چرب ضروری، اسیدهای چرب ترانس، اسیدهای چرب امگا ۳، سفت شدن رگ ها، سکنه های قلبی، ویتامین های محلول در چربی و همه و همه شاید برای خیلی از ما آشنا باشند. به اینها باید کلسترول خوب، کلسترول بد و تری-گلیسیرید را هم اضافه کنیم. براستی در برابر این بمباران اطلاعاتی چه باید کرد؟ بالاخره روغن ها و چربی ها را مصرف کنیم یا نه؟ باید بدانیم از چربی ها و روغن ها به چه میزان، از چه نوع و چگونه استفاده کنیم تا سلامت ما تامین شود. در این مختصر ضرورت مصرف این مواد و خطراتی را که مصرف غلط آنها می تواند بدنبال داشته باشد ذکر شده و در آخر نیز راهکارهای کاربردی ارائه می گردد. با توجه به گستردگی فوق العاده این مبحث سعی شده با زبانی ساده و حتی الامکان مختصر کلیاتی از چربی ها و روغن ها ارائه گردد. بی شک هیچ نوشته ای خالی از اشکال نیست. از تمامی سروران و عزیزان صاحب نظر درخواست میگردد تا نقطه نظرات و ارشادات خود را از ما دریغ نفرمایند.

در خاتمه از درگاه ایزد منان سلامتی و تندرستی تمامی هم وطنان عزیز را مسئلت داریم.

مؤلفین

دکتر سوسن محمودی

سعیده معانی

محمد جدیکار