

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی / معاونت بهداشت  
دفتر آموزش و ارتقای سلامت / دفتر بهبود تغذیه جامعه

# بستک اطلاعاتی و آموزشی

## زندگی سالم تر با مصرف روغن زیتون کمتر



روغن کمتر، زندگی بهتر

[nut.behdasht.gov.ir](http://nut.behdasht.gov.ir)  
[iec.behdasht.gov.ir](http://iec.behdasht.gov.ir)



زندگے سالہ تر با مصرف  
روغن و چربے کمتر

## روغن کمتر، زندگی بهتر

«مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد»؛ «اضافه وزن و چاقی در کمین افرادی است که روغن زیاد مصرف می‌کنند، اضافه وزن و چاقی در کمین علاقمندان به غذاهای چرب است»؛ «روغن‌های نیمه جامد و چربی‌های جامد، حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کنند»؛ «انواع روغن‌های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع، کمتر سلامتی را تهدید می‌کنند»؛ «مصرف بیش از اندازه روغن و چربی خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها را افزایش می‌دهد»؛ «دریافت بیش از حد چربی و روغن شما را در معرض فشار خون و در نتیجه سکنه مغزی قرار می‌دهد»؛ «مصرف زیاد چربی‌های اشباع باعث افزایش چربی‌های خون می‌شود»؛ «در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید». «رطوبت، نور و اکسیژن موجب تسریع فساد روغن می‌شوند».

این بسته اطلاعاتی و آموزشی که با همکاری دفتر بهبود تغذیه جامعه آماده شده است علاوه بر ۹ پیام اصلی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، حاوی پیام‌های فرعی متعدد و توصیه‌هایی به رسانه‌ها و تقاضاهایی از آن‌ها برای اصلاح وضعیت مصرف روغن در کشور است.

### اولین پیام کلیدی: روغن زیاد دشمن قلب - روغن زیاد قاتل قلب

اگر اولین پیام کلیدی ما این باشد که «مصرف بیش از حد روغن‌ها علاوه بر ایجاد چاقی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ◀ مصرف محدود و متعادل روغن‌ها و چربی‌ها برای تامین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه توصیه می‌شود.
- ◀ بروز بیماری‌های غیر واگیر ارتباط مستقیمی با دریافت روغن‌ها و چربی‌ها دارد.
- ◀ افزایش کلسترول خون از مهم‌ترین عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است.
- ◀ اگر کلسترول بالا یا سابقه بیماری قلبی در خانواده دارید، غذاهای کم چرب بخورید.
- ◀ حداقل ۲ بار در هفته ماهی بخورید زیرا اسیدهای چرب مفید آن خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد.
- ◀ رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.
- ◀ بی‌تحریکی و افزایش وزن سبب افزایش چربی خون می‌شوند که خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را بالا می‌برند.
- ◀ با ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری، چربی خون را کاهش دهید.



- ◀ برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت آب‌پز، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.
- ◀ از مصرف بی‌رویه شیرینی‌های خامه‌دار، چیپس، سس سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، کباب کوبیده، کله‌پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی‌اند، اجتناب کنید
- ◀ از شیر و لبنیات کم‌چرب (۱/۵ درصد چربی و کمتر) استفاده کنید.
- ◀ به جای سس چرب سالاد از روغن زیتون یا آب لیمو و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
- ◀ برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی و سرطان‌ها، کاهش دریافت چربی اشباع از منابع حیوانی (مثل گوشت قرمز و لبنیات پرچرب) می‌تواند بسیار سودمند باشد.

D Mozaffarian, A Aro and WC Willett- Health effects of trans-fatty acids: experimental and observational evidence European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, S5-S21  
Esmailzadeh A, Azadbakht L. Consumption of hydrogenated versus nonhydrogenated vegetable oils and risk of insulin resistance and the metabolic syndrome among Iranian adult women. Diabetes Care. 2008;31:223-6.  
Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO :FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva





### دومین پیام کلیدی: چربی، روغن و چاقی

اگر دومین پیام کلیدی ما این باشد که « مصرف زیاد چربی و روغن موجب اضافه وزن و چاقی می شود » و می توانیم با رعایت چند توصیه اضافه وزن و چاقی را از خودمان دور کنیم. می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

◀ بر اساس مطالعات انجام شده در کشور، در حدود نیمی از جمعیت ۶۴ - ۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند.

◀ چاقی عامل خطر مهم ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی - عروقی، سرطان و بیماری های مفصلی - استخوانی است.

◀ مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها و سس های چرب با اضافه دریافت انرژی موجب اضافه وزن و چاقی می شوند.

◀ برای پیشگیری از چاقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.

◀ به جای غذاهای سرخ شده، از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده کنید.

◀ در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آن ها را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه فقط تفت دهید.

◀ چربی اضافه غذا را قبل از مصرف بردارید و یا ظرف غذا را در یخچال بگذارید تا چربی آن سفت شده و قبل از مصرف، آن را از روی غذا جدا کنید.

◀ حتما از گوشت بدون چربی استفاده کنید و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است قبل از مصرف جدا کنید.

◀ از شیر، ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید. پنیر خامه ای، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی است. مصرف آن ها را بسیار محدود کنید.

◀ در هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل قوطی به درون ظرف نریزید، بلکه از قاشق استفاده کنید تا میزان روغن مصرفی کمتر شود.

◀ به خاطر داشته باشید که کالری همه روغن ها یکسان است، یعنی هر ۵ گرم آن که معادل یک قاشق چای خوری است، ۴۵ کیلو کالری دارد.

R Uauy, A Aro, R Clarke, R Chafourunissa, M L'Abbe', D Mozaffarian, M Skeaff, S Stender and M Tavella. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, S68-S75

Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO: FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva



**سومین پیام کلیدی: خطر روغن‌های حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس**

اگر سومین پیام کلیدی ما این باشد که «روغن‌های نیمه‌جامد و چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس هستند که سلامت را تهدید می‌کند»؛ می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ❖ نتایج تحقیقات نشان داده که مصرف چربی‌هایی که میزان اسید چرب ترانس آن‌ها بالا است باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شوند.
- ❖ اسیدهای چرب ترانس نسبت به اسیدهای چرب اشباع اثرات زیان‌بارتری در بر دارند.
- ❖ چربی‌های جامد موجب افزایش کلسترول بد خون و گرفتگی رگ‌ها می‌شوند.
- ❖ مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن‌های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهم‌ترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.
- ❖ جایگزین کردن چربی‌های جامد حاوی اسیدهای چرب اشباع با روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش غلظت کلسترول خون می‌شوند.
- ❖ روغن مایع که فاقد کلسترول است و اسیدهای چرب غیراشباع بالایی دارد، به روغن حیوانی یا چربی‌های جامد ارجحیت دارد.
- ❖ برای پیشگیری از افزایش کلسترول خون، به جای روغن حیوانی و چربی‌های جامد و نیمه‌جامد، از روغن‌های مایع مانند زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتابگردان و سویا استفاده کنید.
- ❖ روغن‌های خوراکی مایع که اسید چرب ترانس کمتر از ۵ در صد دارند برای پخت غذا (خورش و روی برنج) و سالاد مناسب‌اند.
- ❖ در صورت نیاز به مصرف روغن جامد، از نوع کم ترانس که بر روی برچسب آن‌ها نوشته شده است، استفاده گردد.

Mozaffarian and R Clarke. Quantitative effects on cardiovascular risk factors and coronary heart disease risk of replacing partially hydrogenated vegetable oils with other fats and oils D European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 522-533  
MR L'Abbe', S Stender, M Skeaff, Ghafourunissa and M Tavella- Approaches to removing trans fats from the food supply in industrialized and developing countries - European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 550-567





### چهارمین پیام کلیدی: منافع روغن‌های حاوی اسیدهای چرب غیراشباع

اگر چهارمین پیام کلیدی ما این باشد که «انواع روغن‌های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع کمتر سلامتی را تهدید می‌کنند» می‌توانیم پیام‌های فرعی‌مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

◀ برای کاهش مرگ و میر در اثر بیماری‌های قلبی - عروقی باید میزان چربی اشباع دریافتی از طریق رژیم غذایی کاهش یابد و به جای آن از اسیدهای چرب غیراشباع استفاده شود. اسیدهای چرب ضروری با کاهش کلسترول برای سلامت قلب مفیدند.

◀ ماهی، زیتون و مغزها حاوی اسیدهای چرب غیراشباع مناسب و مطلوب هستند.

◀ روغن ماهی، حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳ است.

◀ روغن زیتون به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیراشباع از جمله اسید اولئیک و آنتی اکسیدان‌های طبیعی برای سلامت قلب و عروق مفید است.



روغن زیتون برای سلامت قلب و عروق مفید است

◀ انواع روغن زیتون از لحاظ ترکیبات با یکدیگر متفاوت است؛ به طوری که ارزش تغذیه‌ای روغن زیتون بکر (تصفیه نشده) از روغن زیتون مخلوط و روغن زیتون تصفیه شده بیشتر است.

◀ روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن

آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری اولئیک (امگا ۹) ارزش غذایی بیشتری دارد.

◀ روغن مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری نظیر پخت‌وپز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.

◀ برای تامین اسیدهای چرب ضروری، روغن زیتون یا کلزا را به غذای خود اضافه یا گردو را همراه صبحانه و زیتون کم نمک را همراه غذا مصرف کنید.

◀ روغن هسته انگور برای پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی موثر اما سریع تر از سایر روغن‌ها اکسیده می‌شود بنابراین برای مصارف سرخ‌کردنی مناسب نیست فقط برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده شود.

◀ یکی از روغن‌های سالم و مفید برای مصرف روغن کنجد است که به دلیل وجود ترکیبات آنتی‌اکسیدانی به خصوص اوریزانول باعث کاهش فشار خون و چربی‌های بد خون و افزایش چربی خوب خون می‌شود.

Fats and fatty acids in human nutrition: Report of an expert consultation - FAO :FOOD AND NUTRITION PAPER November 2008 Geneva  
CM Skaaf- Feasibility of recommending certain replacement or alternative fats- European Journal of Clinical Nutrition (2009) 63, 534-549  
Griel AE, Kris-Etherton PM. Tree nuts and the lipid profile: a review of clinical studies. Br J Nutr. 2006; 568-578.





### پنجمین پیام کلیدی: مصرف بالای روغن، چربی و سرطان‌ها

اگر پنجمین پیام کلیدی در مورد «بیشترین ارتباط دریافت چربی‌های اشباع با خطر ابتلا به سرطان باشد» می‌توانیم پیام‌های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

◀ در بین انواع چربی، چربی‌های اشباع، بیشترین ارتباط را با ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی دارند.

◀ مصرف زیاد چربی‌ها خطر ابتلا به سرطان سینه و سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. در سطح جهان سرطان پستان شایع‌ترین علت مرگ و میر در اثر سرطان است.

◀ مطالعات نشان داده است که کاهش چربی دریافتی منجر به کاهش سطح پیش‌سازهای هورمون‌های سرطان‌زا به میزان ۷/۴ درصد در زنان قبل از یائسگی و ۲۳ درصد در زنان پس از سن یائسگی می‌شود.

◀ بر اساس مطالعات انجام شده، دریافت چربی‌های اشباع از طریق تأثیر بر ترشح استروژن باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می‌شود در زمانی که دریافت چربی بالایی دارند، میزان ابتلا به سرطان سینه نیز ۱۳ درصد افزایش می‌یابد.

◀ در کشور ما و کشورهای در حال توسعه بیش از نیمی از مرگ و میرها در اثر سرطان سینه اتفاق می‌افتد.

◀ از جمله شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور ما سرطان‌های پروستات و پستان است که ارتباط آن با مصرف زیاد چربی و روغن نشان داده شده است.

◀ مصرف زیاد مواد غذایی پر چرب، به خصوص چربی‌های حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب)، در بزرگ شدن پروستات (هیپرتروفی پروستات) موثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می‌دهد.

◀ با مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند مصرف ۲-۳ وعده ماهی تازه (ماهی قزل‌آلا، آزاد، کپور) در هفته می‌توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

◀ رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان، به ویژه منابع غنی از لیکوپن (مانند گوجه فرنگی) که خطر بزرگ شدن و سرطان پروستات را کاهش می‌دهند را رعایت نمایید.

Jemal A, Bray F, Center MM, Ferlay J, Ward E, Forman D. Global cancer statistics. *CA Cancer J Clin.* 2011;61:69-90  
 Davari M, Yazdanpanah F, Aslani A, Hosseini M, Nazari AR, Mokarian F. The Direct Medical Costs of Breast Cancer in Iran: Analyzing the Patient's Level Data from a Cancer Specific Hospital in Isfahan. *International Journal of Preventive Medicine.* 2013;4:748-54.  
 Boyd NF, Stone J, Vogt KN, Connelly BS, Martin LJ, Minkin S. Dietary fat and breast cancer risk revisited: A meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer.* 2003;89:1672-85  
 Smith-Warner SA, Spiegelman D, Adami HO, Beeson WL, van den Brandt PA, Folsom AR, et al. Types of dietary fat and breast cancer: A pooled analysis of cohort studies. *Int J Cancer.* 2001;92:767-74.  
 Holmes MD, Hunter DJ, Colditz GA, Stampfer MJ, Hankinson SE, Speizer FE, et al. Association of dietary intake of fat and fatty acids with risk of breast cancer. *JAMA.* 1999;281:914-20.  
 Parry BM, Milne JM, Yadegarfar G, Rainsbury RM. Dramatic dietary fat reduction is feasible for breast cancer patients: Results of the randomised study, WINS (UK)-stage 1. *Eur J Surg Oncol.* 2011;37:848-55.  
 Mousavi SM, Gouya MM, Ramazani R, Davanlou M, Hajsadeghi N, Seddighi Z. Cancer incidence and mortality in Iran. *Ann Oncol.* 2009;20:556-63.





- ششمین پیام کلیدی: مصرف چربی ها و ابتلا به سکنه مغزی به علت فشار خون بالا
- اگر ششمین پیام کلیدی در مورد «ارتباط دریافت چربی ها و ابتلا به سکنه مغزی به علت فشار خون بالا باشد» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم.
- ◀ با رعایت رژیم غذایی (DASH) رژیم غذایی سالم حاوی غذاهای کم نمک، محصولات لبنی کم چرب و مقدار زیادی میوه و سبزیجات، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکنه مغزی کاهش می یابد.
  - ◀ برای کنترل و پیشگیری فشار خون بالا، توصیه می شود لبنیات کم چرب (پاستوریزه با چربی کمتر از ۱/۵)، میوه ها، سبزی ها، غلات کامل، ماهی، مرغ، آجیل، حبوبات که سرشار از مواد مغذی کلیدی مانند پتاسیم، منیزیم، کلسیم، فیبر و پروتئین هستند، را بیشتر مصرف کنید.
  - ◀ برای جلوگیری از افزایش فشار خون، مصرف غذاهای چرب و سرخ شده، فست فودها که مقدار زیادی چربی دارند را کاهش دهید.
  - ◀ برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.
  - ◀ مصرف گوشت و فرآورده های گوشتی پرچرب را محدود کنید تا بدین ترتیب اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری دریافت کنید.
  - ◀ از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنید.
  - ◀ مصرف پنیر پیتزا و پنیر خامه ای که مقدار زیادی چربی دارند را محدود کنید.

Van Horn L, McCain M, Kris-Etherton PM, et al. The evidence for dietary prevention and treatment of cardiovascular disease. J Am Diet Assoc. 2008;108(2):287-331

Lefevre M, Champagne CM, Tulley RT, Rood JC, Most MM. Individual variability in cardiovascular disease risk factor responses to low-fat and low-saturated-fat diets in men: body mass index, adiposity, and insulin resistance predict changes in LDL cholesterol. Am J Clin Nutr. 2005;82(5):957-963.

American Heart Association/ American Stroke Association <http://www.heart.org>





### هفتمین پیام کلیدی: مصرف روغن و چربی و چربی خون بالا

اگر هفتمین پیام کلیدی در مورد «بیشترین ارتباط دریافت چربی های اشباع با خطر افزایش چربی خون (هایپرلیپیدمی) باشد» می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم.

❖ دریافت مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب ترانس که عمده ترین آن ها روغن نباتی هیدروژنه، غذاهای فرآوری شده و کیک ها و کلوچه ها است و باعث افزایش در غلظت کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) می شود را محدود کنید.

❖ مواد لبنی چرب و گوشت پرچربی به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماری های قلبی می شوند. مصرف آن ها را محدود کنید.

❖ توصیه می شود سایر روغن های گیاهی مانند روغن های زیتون، کلزا، سبوس برنج، آفتابگردان، لوبیای سویا را جایگزین روغن های هیدروژنه کنید تا باعث کاهش کلسترول بد (LDL) و کلسترول تام شوند.

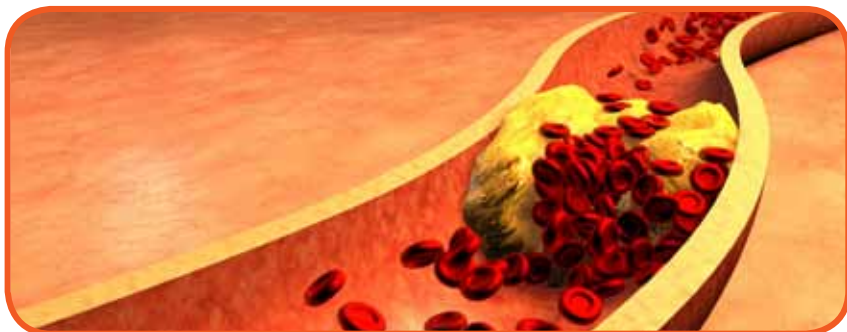
❖ مصرف چربی های اشباع و کلسترول، رژیم غذایی کم چرب برای جلوگیری از افزایش چربی خون را محدود کنید.

❖ مصرف زرده تخم مرغ را به ۳ تا ۴ عدد در هفته محدود کنید. در مصرف سفیده تخم مرغ این محدودیت وجود ندارد.

❖ مصرف امعا و احشا (مانند دل، جگر و قلوه) که حاوی مقدار زیادی چربی هستند را محدود کنید.

❖ مصرف میوه و سبزی را افزایش دهید تا ضمن دریافت املاح و ویتامین مورد نیاز، با دریافت مقدار فیبر بیشتر، منجر به کاهش سطح کلسترول شود.

Katcher HI, Hill AM, Lanford JL, Yoo JS, Kris-Etherton PM. Lifestyle approaches and dietary strategies to lower LDL-cholesterol and triglycerides and raise HDL-cholesterol. *Endocrinol Metab Clin North Am.* 2009;38(1):45-78.  
Mensink RP, Zock PL, Kester AD, Katan MB. Effects of dietary fatty acids and carbohydrates on the ratio of serum total to HDL cholesterol and on serum lipids and apolipoproteins: a meta-analysis of 60 controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2003;77(5):1146-1155.  
R Uauy, A Aro, R Clarke, R Ghafoorunissa, M L'Abbe', D Mozaffarian, M Skeaff, S Stender and M Tavella. WHO Scientific Update on trans fatty acids: summary and conclusions *European Journal of Clinical Nutrition* (2009) 63, 568-575





هشتمین پیام کلیدی: ضرورت استفاده از روغن مخصوص برای سرخ کردن

اگر هشتمین پیام کلیدی این باشد که «در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید»؛ می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ❖ برای سرخ کردن، روغن را به آرامی و با شعله کم حرارت دهید.
- ❖ استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن موجب ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب می شود و این ترکیبات باعث کدر، بدبو و غلیظ شدن روغن و دود کردن آن می شود.
- ❖ در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردن، از مقدار کم روغن نیمه جامد استفاده کنید.
- ❖ از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می توان استفاده کرد.
- ❖ روغن هسته انگور به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون برای سرخ کردن مناسب نیست و به همین دلیل بهتر است برای مصارفی، مثل سالاد، استفاده شود.
- ❖ روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است.
- ❖ به منظور جلوگیری از تشکیل ترکیبات قلبیایی زیان آور نیز بهتر است افزودن نمک به ماده غذایی پس از سرخ کردن انجام گیرد.
- ❖ از مصرف روغن های کنجدی که به روش سنتی با عنوان «روغن گیری در حضور شما» تولید می شود به دلیل عدم اطمینان از مواد اولیه مصرفی مناسب از نظر نوع دانه و احتمال بالا بودن میزان آلودگی میکروبی از جمله کپک زدگی، سموم قارچی مانند افلاتوکسین و شرایط نامناسب نگهداری مواد اولیه، خودداری کنید.

Sing RB, Tomlinson B, Neil Thomas G, Sharma R: Coronary Artery Risk Factors : The South Asia Paradox. Journal Of Nutrition and Environmental Medicine 2001, 11:43-51.  
Yusuf S, Hawken S, Ounpuu S, Dans T, Dans T, Avezum A, Lanas E, McQueen M, Budaj A, Pais P, Varigos J, Lisheng L: Effect of potentially Modifiable Risk Factors Associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTER HEART study): case - control study. Lancet 2004, 364:937-52.



### نهمین پیام کلیدی: عوامل فساد روغن

اگر نهمین پیام کلیدی ما این باشد که «رطوبت، نور و اکسیژن موجب تسریع فساد روغن می شود»؛ می توانیم پیام های فرعی مان را به شکل زیر فهرست کنیم:

- ◀ روغن را در ظرف مناسب، در محل خشک، خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ◀ پس از هر بار مصرف روغن، در ظرف را ببندید.
- ◀ ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیرقابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد.
- ◀ نگهداری روغن مایع در ظروف شفاف و در پشت شیشه فروشگاه ها صحیح نیست و منجر به فساد سریع روغن می شود.

P.K. Lim, S. Jinap, M. Sanny, C.P. Tan, and A. Khatib 2014 The Influence of Deep Frying Using Various Vegetable Oils on Acrylamide Formation Vol. 79, Nr. 1, \_ Journal of Food Science 115-121  
Choe E, Min DB. 2006. Mechanisms and factors for edible oil oxidation. Compr. Rev. Food Sci. Food Safety 5(4):169-86.  
Choe E, Min DB. 2007. Chemistry of deep-fat frying oils. J. Food Sci. 72(5):R77-R86.



#### ۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها

حالا که ۹ پیام کلیدی را ذکر کردیم و به پیام‌های فرعی هر یک از آن‌ها هم پرداختیم، می‌توانیم در همین زمینه ۴ تقاضای بهداشتی از رسانه‌ها داشته باشیم:

۱ در برنامه‌های خانواده‌محور، مصرف کم روغن و چربی را ترویج کنید/ در برنامه‌های آشپزی، سعی شود پخت غذاهای پرچرب آموزش داده نشود/ تهیه غذاهای کم‌چرب و کم‌روغن را به عنوان ملاک تبحر آشپز در تهیه غذا ترویج کنید/ خوردن غذاهای پرچرب، غذاهای آماده و فست‌فودها (پیتزا و ساندویچ) توسط شخصیت‌های محبوب را نشان ندهید/ نشان دهید که شخصیت‌های محبوب، دوستدار غذاهای کم‌چرب هستند/ خودمراقبتی و مراقبت از دیگران در زمینه مصرف مناسب و به‌اندازه روغن‌ها و چربی‌ها را ترویج کنید/ وجود منوی غذاهای آب‌پز و بخارپز و درخواست غذای کم‌چرب در رستوران‌ها را تبلیغ کنید/ مضرات استفاده از دستگاه‌های سرخ‌کن برقی که موجب مصرف و جذب زیاد روغن در غذا است را اطلاع‌رسانی کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم‌چرب را ترویج کنید/ خواندن برچسب روغن‌ها به منظور آگاهی از میزان اسید چرب ترانس (که باید کمتر از ۲ درصد باشد) را ترویج کنید....



تهیه غذای کم‌چرب

و کم‌روغن باید به

عنوان ملاک تبحر

آشپز ترویج شود

۲ < مصرف غذای کم‌چرب را به عنوان بخشی از فرهنگ غذایی سالم ترویج دهید/تفکر انتقادی کودکان را به گونه‌ای تقویت کنید که فریب تبلیغ غذاهای پرچرب و فست‌فودها را نخورند/ کودکان و نوجوانان را به ترویج فرهنگ غذاهای سنتی (کم‌چرب و کم‌روغن) و ترغیب دوستان و خانواده به مصرف به‌اندازه چربی‌ها و روغن‌ها تشویق کنید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب غذای کم‌چرب را به کودکان بیاموزید/ خواندن برچسب محصولات غذایی و انتخاب لبنیات کم‌چرب را به کودکان بیاموزید...





۳ در برنامه‌های زنده بهداشتی و خبری، در مورد عواقب مصرف بالای روغن‌ها و چربی‌ها اطلاع‌رسانی کنید/ میزان مصرف روغن‌ها و چربی‌های مناسب در روز را یادآوری کنید/ بر نقش زنان در مدیریت تغذیه افراد خانواده و ایجاد عادت مصرف غذاهای آب‌پز و بخارپز به جای غذاهای سرخ‌شده تاکید کنید/ بر ضرورت توجه صنایع بر میزان روغن‌ها و چربی‌های افزوده‌شده به محصولات غذایی تاکید کنید/ تولید شیر، ماست و پنیر کم‌چرب را خواستار شوید/ عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بی‌توجهی به میزان چربی دریافتی روزانه را برجسته‌سازی کنید/ رستوران‌ها را به عرضه غذاهای کم‌چرب، استفاده از سس‌های کم‌چرب برای سالاد، نگذاشتن کره و مارگارین کنار غذا و اضافه نکردن روغن و کره به انواع کباب‌ها تشویق نمایید/ رستوران‌های متعدد به کاهش مصرف چربی و روغن را معرفی و تشویق نمایید/ سواد مردم برای خواندن و درک برچسب محصولات غذایی را افزایش دهید/ صنایع غذایی را به درج صحیح و دقیق میزان چربی در گرم محصول ملزم نمایید/ در مورد میزان چربی غیرقابل‌رویت در گوشت قرمز، اطلاع‌رسانی کنید/ در مورد ضررهای مصرف کله‌پاچه، مغز و امعا و احشا و کباب کوبیده که چربی زیادی دارند، اطلاع‌رسانی کنید/ در بخش قلب بیمارستان‌ها، سراغ مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی و سکنه قلبی بروید و در مورد عادت‌های غذایی آن‌ها سوال کنید/ در مورد تغذیه بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و چربی خون بالا اطلاع‌رسانی کنید/ در مورد عواقب مصرف روغن جامد، پیه و دنبه و روغن حیوانی اطلاع‌رسانی کنید/ بر نقش مدیران صنایع غذایی در سلامت مردم تاکید کنید/ صنایع غذایی موفق در تغییر چرخه تولید محصول به نفع کاهش چربی را معرفی و تشویق کنید/ عواقب بهداشتی، اقتصادی و اجتماعی بی‌توجهی به میزان روغن‌ها و چربی‌های دریافتی روزانه را برجسته‌سازی کنید/ رستوران‌ها را به مدیریت استفاده از روغن‌ها و چربی‌ها در طبخ غذاها و پیش‌بینی منوی غذای کم‌چرب تشویق نمایید/ در مورد تغذیه بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی، پرفشاری خون و سرطان‌ها اطلاع‌رسانی کنید...





۴ در برنامه‌های آشپزی، روش‌های پخت غذای کم‌چرب را به گونه‌ای آموزش دهید که بتوان غذایی قابل‌پسند ذائقه‌های گوناگون پخت/مصرف غذاهای آب‌پز و بخارپز را تبلیغ کنید/ مصرف پنیر معمولی و کم‌چرب را به جای پنیر خامه‌ای تبلیغ کنید/ مصرف سیب‌زمینی تنوری به جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده را تبلیغ کنید/ برنقش زنان خانه‌دار در سلامت و ایمنی غذای خانواده تاکید نمایید/ عواقب عادت دادن کودکان به مصرف غذای پرچرب را بیان کنید/ استفاده از روغن زیتون و آبلیمو در چاشنی سالاد را تبلیغ کنید/ مصرف لبنیات کم‌چرب را تبلیغ کنید/ خرید انواع روغن‌های مایع گیاهی را تبلیغ کنید/ دقت به برجسب روغن مایع از نظر میزان اسید چرب ترانس را تبلیغ کنید/ خرید روغن مایع با اسید چرب ترانس کمتر از ۵ درصد را تبلیغ کنید/ مصرف غذای خانگی را به جای انواع فست‌فودها که چربی زیادی دارند، تبلیغ کنید/ مصرف کمتر کره و مارگارین را تبلیغ کنید...

