



چربی‌ها و روغن‌ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می‌روند. چربی‌ها در تمام سلول‌ها و بافت‌های بدن وجود دارند. روغن‌ها و چربی‌ها به عنوان ماده مغذی تامین کننده انرژی بوده و یک گرم چربی یا روغن حدود ۹ کیلو کالری انرژی تولید می‌کند. روغن‌های گیاهی منبع خوبی از ویتامین E و پیش ساز ویتامین A می‌باشند که به عنوان ترکیبات آنتی اکسیدانی طبیعی شناخته شده‌اند. چربی‌های حیوانی و روغن ماهی نیز منبع ویتامین D هستند. چربی‌ها منبع اسیدهای چرب ضروری‌اند که بدن به طور طبیعی قادر به تولید آن‌ها نمی‌باشد.

باید توجه داشته باشیم چربی‌ها با تمام مزایایی که در بالا برای آن‌ها بیان شده، مضراتی نیز دارند.

### **در نتیجه باید در مصرف چربی‌ها و روغن‌ها نهایت احتیاط را داشته باشیم.**

مصرف بیش از حد نیاز از چربی‌ها سبب افزایش کلسترول، اضافه وزن و چاقی، افزایش خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، برخی سرطان‌ها و ... می‌شود. به همین دلیل برای حفظ و ارتقای سلامت تغذیه‌ای، لازم است اصول کلی و اولیه را در مورد روغن‌ها، نحوه مصرف و نگهداری آن‌ها دانست.

### **سوال‌های رایج در مورد روغن‌ها و چربی‌ها**

◆ مقدار مصرف روزانه مجاز روغن و چربی چقدر است؟  
توصیه می‌شود روغن‌ها و چربی‌ها حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تامین کنند. مقدار مصرف چربی و روغن برای یک فرد سالم و بالغ حدود ۷۰ گرم در روز پیشنهاد می‌شود که شامل چربی مرئی (روغن مایع و جامد) و چربی نامرئی (چربی گوشت، شیر، تخم مرغ، مغزها و ...) می‌باشد.

◆ چه نوع روغن و چربی برای بدن کمتر زیان آور است؟  
علت زیان آور بودن روغن‌ها و چربی‌ها وجود اسیدهای چرب ترانس و اشباع در آن‌ها می‌باشد که این دو ماده عامل ایجاد بیماری‌های مرتبط با چربی و روغن می‌باشند. بنابراین لازم است روغنی انتخاب کنیم که میزان اسیدهای چرب ترانس و اشباع آن کمتر باشد. روغن‌های مایع در مقایسه با روغن‌های جامد مضرات کمتری دارند، در نتیجه لازم است از روغن مایع مصرف کنیم.

### **◆ چه نوع روغنی برای پخت غذا مناسب است؟**

انواع روغن‌های خوراکی مایع برای پخت غذا مناسب هستند. در روغن‌های مایع نیز بعضی بر دیگری ارجح است. اولویت استفاده از روغن‌های مایع در پخت غذا (و نه سرخ کردن آن) عبارت است از: روغن زیتون، کنجد، کانولا، ذرت، آفتابگردان و سویا.

### **◆ برای سرخ کردن مواد غذایی از چه روغن‌هایی می‌توان استفاده کرد؟**

برای سرخ کردن مواد غذایی لازم است از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنیم. اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردنی، در دسترس نبود می‌توان از روغن نیمه جامد خوراکی استفاده کرد به شرط آنکه حرارت اجاق کم باشد و زمان سرخ کردن کوتاه باشد. روغن نیمه جامد خوراکی مقاومت بالاتری نسبت به اکسیداسیون داشته و نقطه دود بالاتری دارد.

### **◆ در هنگام خرید روغن به چه نکاتی باید توجه کرد؟**

✓ برچسب روی بسته روغن را به دقت بخوانید: بر روی برچسب باید نام و نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، نشان استاندارد، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء، مشخصات تغذیه‌ای (مقدار چربی کل، کلسترول، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب ترانس)، درج شده باشد.

✓ به نوع ظرف و بسته بندی روغن‌ها توجه کنید: ظرف نگهداری روغن باید سالم و غیر قابل نفوذ به نور، حرارت و هوا باشد. روغن مایع نباید در ظروف شفاف نگهداری شود.

✓ دقت کنید ظرف روغن و حجم آن کم باشد. اگر روغن‌های بزرگ و چند لیتری بخرید مجبور می‌شوید بیشتر مصرف کنید!!!

### **◆ در هنگام مصرف روغن به چه نکاتی باید توجه کرد؟**

✓ به رنگ و بوی روغن توجه کنید: روغن‌های مایع باید شفاف باشند. بوی تند روغن می‌تواند نشانه گذشت زمان طولانی از تولید، کامل نبودن فرآیند تصفیه و یا فساد ناشی از آلودگی باشد. به طور کلی هرگونه بوی بد در روغن نامطلوب است و فساد محسوب می‌شود.

✓ مواظب باشید روغن را در مکان خشک، خنک و به دور از نور نگهداری کنید.

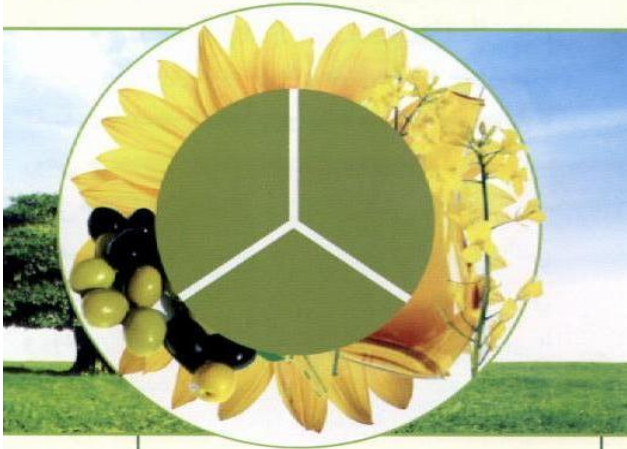
✓ در موارد پخت معمولی از روغن مایع و در هنگام سرخ کردن حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.





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

## سلامت و نشاط با لغذیه مناسب



# روغن ها

## و سوال های رایج



♦ آیا می توان به طور نامحدود از روغن های مایع استفاده کرد؟  
خیر، با توجه به این که انرژی یک گرم روغن همانند روغن جامد بوده، پس مصرف روغن های مایع حتی آن هایی که خواص مفید هم دارند، مانند روغن زیتون، باید در حد توصیه شده و نه بیشتر، باشد.

♦ آیا استفاده از کره به جای روغن نباتی مناسب است؟  
با توجه به خصوصیات کره از جمله عدم مقاومت در حرارت های بالا نمی توان آن را جایگزین روغن نباتی نمود. در مواردی که فرد سالم بوده و یا در کودکان می توان از کره برای صبحانه استفاده کرد.

♦ آیا می توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد؟

خیر، به دلیل پایین بودن مقاومت روغن هسته انگور در برابر اکسیداسیون، این روغن برای سرخ کردن مناسب نمی باشد. از روغن زیتون تصفیه شده می توان برای سرخ کردن استفاده کرد به شرط آن که حرارت کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد.

♦ آیا روغن های مایع همان گونه که به سطح اجاق گاز می چسبند در بدن ما و دیواره رگ ها نیز رسوب می کنند؟

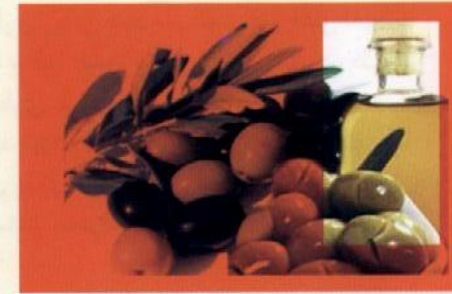
علت چسبندگی زیاد روغن مایع بر سطح اجاق گاز و ظروف ایجاد ترکیبات پلیمری در حرارت بالا و مجاورت با اکسیژن هوا می باشد، که چنین شرایطی در بدن نیست و شانس ایجاد رسوب پلیمری در رگ ها با روغن مایع وجود ندارد. روغن جامد و نیمه جامد به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع در دیواره رگ ها بیشتر رسوب می کنند.

♦ آیا میزان جذب روغن ها در غذا یکسان است؟  
در دمای محیط روغن مایع اضافی از بافت غذا خارج می شود ولی روغن جامد یا نیمه جامد در بافت غذا بسته شده و باقی می ماند لذا احتمال جذب روغن مایع در غذا کمتر خواهد بود.

دکتر فروزان صالحی، فرزانه صادقی



♦ به هنگام استفاده از روغن های سرخ کردنی سعی کنید روغن دود نکند و تیره رنگ نشود. در صورتی می توان از روغن چند بار برای سرخ کردن استفاده کرد که بو، طعم و رنگ آن تغییر نکرده و کف و دود در آن ایجاد نشده باشد. اگر روغن را بعد از مصرف سرد کرده، از صافی عبور داده و در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگه داری کنید، می توانید ۳ تا ۴ بار دیگر نیز از آن برای سرخ کردن استفاده کنید.



♦ میزان اسید چرب ترانس و اشباع روغن ها باید در چه حدی باشد؟

با توجه به این که این دو اسید چرب برای بدن مضر هستند، هرچه مقدار آن ها در روغن کمتر باشد آن روغن برای سلامتی بهتر و مناسب تر است. در واقع کم ترانس بودن روغن ها یک مزیت است. هم اکنون در استاندارد روغن میزان اسید چرب اشباع ۳۰ و اسید چرب ترانس ۱۰ می باشد. اگر روغنی وجود داشته باشد که میزان این دو اسید چرب در آن کمتر از مقدارهای گفته شده باشد به شرط دارا بودن سایر ویژگی ها، آن روغن برای مصرف ارجح است.