

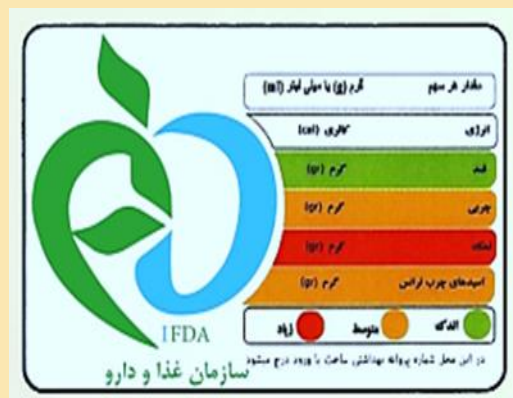


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت غذا و دارو

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



- برجسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با کلسترول پایین، اسیدهای چرب اشباع و ترانس با درصد کم را انتخاب نمایید.



تهیه شده در:  
دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران  
نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰  
شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۲۵  
پایگاه اینترنتی: [WWW.Fdo.iums.ac.ir](http://WWW.Fdo.iums.ac.ir)  
مهر ماه سال ۱۳۹۵



- به جای سس‌های چرب سالاد از روغن زیتون یا آبلیمو و سبزی‌های معطر استفاده 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.



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

- حتما چربی‌های قابل رویت گوشت‌ها و پوست مرغ را که حاوی چربی زیادی است را قبل از مصرف جدا کنید.



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



- برای مصرف کمتر چربی‌ها، غذاها را به صورت آب‌پز، تنوری یا بخارپز تهیه کنید.

- در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، آنها را با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه با شعله ملایم فقط تفت دهید.

- روغن زیتون تصفیه شده برای سرخ کردن، به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد، قابل استفاده است.

- از روغن‌های مخصوص سرخ کردن برای مصارف دیگری نظیر پخت و پز، سالاد و روی برنج نباید استفاده شود.

- از روغن سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار با فاصله زمانی کوتاه می‌توان 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.

# کاهش مصرف چربی‌ها



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

چربی ها و روغن ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می روند و در تمام سلول ها و بافت های بدن وجود داشته و نقش مهمی در غشاهای سلولی، پوشش و لایه محافظ در اطراف بعضی از اعضا و اندام های بدن، پیش ساز برخی از هورمون ها، حمل ویتامین های محلول در چربی، تنظیم دما و حفظ حرارت بدن و... دارند. **در نتیجه:**

### وجود مقادیر کافی از چربی ها در رژیم غذایی برای بدن ضروری است

چربی ها در رژیم غذایی ما به دو صورت قابل رویت شامل کره، مارگارین، روغن نباتی و روغن حیوانی یا روغن ماهی و غیر قابل رویت در اغلب غذاها مانند شیر، تخم مرغ، گوشت، میوه زیتون، پنیر، شکلات، چیپس سیب زمینی و آجیل و... وجود دارند که با چشم دیده نمی شوند.

روغن ها و چربی ها به دو گروه حیوانی و گیاهی تقسیم می شوند. روغن حیوانی مثل پیه، دنبه، کره، روغن ماهی و ... و روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کلزا، پالم و ... است.



واحدهای ساختمانی چربی ها عمدتاً ترکیباتی به نام تری گلیسریدها هستند. تری گلیسریدها از سه مولکول اسید چرب که به یک الکل سه ظرفیتی به نام گلیسرول متصل شده اند تشکیل شده اند.

اسیدهای چرب به دو شکل اسیدهای چرب اشباع و اسید های چرب غیر اشباع که خود به دو شکل طبیعی (سیس) و غیر طبیعی (ترانس) وجود دارد.

مواد غذایی قنادی و غذاهای آماده مصرف و روغن های نباتی هیدروژنه نیمه جامد از مهمترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم غذایی هستند.

چربی های ترانس ممکن است بطور طبیعی در گوشت و شیر و... وجود داشته باشند، اما در محصولات صنعتی اسیدهای چرب ترانس در اثر هیدروژناسیون روغنهای مایع و تبدیل آنها به روغن های جامد تولید میشوند.

### اسیدهای چرب ترانس صنعتی اثرات بسیار نامطلوبی در بدن بر جا میگذارند

#### منافع روغن های حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع:

ماهی ، زیتون و مغزها حاوی اسید های چرب غیر اشباع مناسب و مطلوب هستند.

- حاوی مقادیر فراوانی اسید چرب امگا ۳

- وجود مقادیر زیاد اسیدهای چرب غیر اشباع از جمله

اولئیک و آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ویتامین E که برای سلامت قلب و عروق مفید می باشند.

- وجود مقادیر بالای اسید های چرب ضروری اولئیک ( امگا ۹) که سبب افزایش ارزش غذایی آنها می باشد.

#### عوارض مصرف زیاد انواع روغن ها :

- ♦ بروز اضافه وزن و چاقی
- ♦ افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- ♦ افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و سکته مغزی
- ♦ افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها از جمله سرطان پستان ، سرطان پرستات و...
- ♦ افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲



♦ ابتلا به بیماری های مفصلی استخوانی و ایجاد محدودیت های حرکتی

♦ بروز مشکلات گوارشی و ...

♦ افزایش میزان LDL و کاهش همزمان میزان HDL

♦ آسیب به آنزیم ها و مهار عملکرد آنها و محدود کردن قابلیت دسترسی اسیدهای چرب برای تشکیل پروستاگلاندینها و هورمونهای ضروری

#### توصیه های کاربردی جهت کاهش دریافت چربی ها:

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

انواع روغن های مایع گیاهی به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع کمتر سلامتی را تهدید می کنند.

- از شیر و لبنیات کم چرب ( ۱/۵ درصد چربی و کمتر) استفاده کنید. پنیر خامه ای، سرشیر و خامه حاوی مقدار زیادی چربی است. مصرف آنها را بسیار محدود کنید.



- از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس سالاد، سوسیس، کالباس، همبرگر، پیتزا، کباب کوبیده، کله پاچه، مغز، دل و قلوه که حاوی مقدار زیادی چربی اند، اجتناب کنید.

