

چربی ها را بشناسیم

مطلب آموزشی در خصوص چربی ها



چربی ها به عنوان یکی از انواع درشت مغذی های تامین کننده بدن، نقش حیاتی در سلامت و عملکرد بدن دارد. در مقایسه با پروتئین ها و کربوهیدرات (قند) ها، هر گرم از چربی ها 9 کیلوکالری انرژی برای بدن تامین می کنند. علاوه بر تامین انرژی، چربی ها در محافظت از ارگان های حیاتی مانند قلب، کبد و معده به عنوان یک لایه حفاظتی، عایق حرارتی، تنظیم عملکرد هورمون ها، و کمک به جذب ویتامین ها نقش مهمی در بدن ایفا می کنند. اگر چه مصرف بیش از اندازه چربی ها نیز می تواند با عوارض مختلفی چون بیماری های قلبی-عروقی، چاقی، دیابت نوع دو، ناباروری و کبد چرب همراه باشد.

به طور کلی چربی ها 25 تا 30 درصد از نیاز روزانه هر فرد بزرگسال سالم را تامین می کند. علاوه بر مقدار چربی دریافتی، نوع چربی نیز اهمیت خاصی دارد. از نظر نوع، چربی ها به دو دسته کلی چربی های اشباع و غیراشباع تقسیم می شوند. چربی های اشباع و ترانس که به دلیل افزایش خطر بیماری های قلبی عروقی به عنوان چربی بد شناخته می شوند، عمدتاً در روغن حیوانی، کره، خامه، سس مایونز و چربی گوشت و لبنیات یافت می شود. توصیه می شود کمتر از 10% کالری روزانه از چربی های اشباع باشد. چربی های غیر اشباع که به دلیل نقش آنها در بهبود کلسترول خون، کاهش التهاب و سلامت قلب به عنوان چربی های خوب شناخته می شوند در روغن های زیتون، کنجد، کانولا، گردو، بادام، بذر کتان و ماهی های چرب مانند سالمون و ساردین یافت می شود. توصیه کلی این است که در مورد دریافت چربی، علاوه بر مقدار چربی به نوع چربی هم توجه ویژه ای شود که از بروز بیماری های ناشی از چربی و کلسترول بالا جلوگیری شود.

دکتر لاله پیاوه سرپرست اداره نظارت بر مواد خوراکی آشامیدنی مدیریت غذا و دارو