

## چربی اشباع و غیر اشباع چیست؟

چربی ها دو نوع هستند: اشباع و غیر اشباع. هر دوی این چربی ها به ازای هر

یک گرم، ۹ کالری انرژی تولید می کنند. ولی اثرات این دو بر روی کلسترول خون متفاوت می باشد.

چربی اشباع که جامد است، در غذاهای حیوانی و غذاهای فن آوری شده و روغن بعضی از مواد گیاهی از قبیل: روغن خرما، روغن نارگیل و کره کاکائو یافت می شود. این چربی باعث افزایش کلسترول بد می شود و کلسترول وارد خون می گردد.

چربی غیر اشباع در روغن زیتون، گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ یافت می شود. این چربی برعکس چربی اشباع، باعث کاهش تری گلیسیریدها (اسیدهای چرب) و افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می گردد و به این طریق کلسترول وارد کبد می شود.

چربی های اشباع در دمای معمولی جامد، ولی چربی های غیر اشباع در دمای معمولی مایع هستند.

چربی غیر اشباع برای ساخت سلول های مغز، سلامت قلب و نیز برای اعصاب چشم خوب می باشد.

در حدود ۲۰ سال پیش، محققان یکی از انواع چربی های غیر اشباع را یافتند و آن را " امگا ۳ " نامیدند و چون این چربی در بدن ساخته نمی شود، به همین خاطر یکی از چربی های ضروری برای بدن است.

امگا ۳ موجب کاهش چربی و فشار خون می شود و جلوی ضربان نامنظم قلب را می گیرد.

امگا ۳ در تن ماهی، ماهی ساردین، ماهی سالمون و تخم مرغ و... می باشد.

می دانید که چرا چربی غیر اشباع مفید برای سلامت است؟

این نوع چربی افسردگی و آلزایمر و سرطان سینه را دور می کند، جلوی تنگی تنفس را می گیرد، عوارض خونی در دیابتی ها را کم کرده، باعث تقویت

سیستم ایمنی می شود و با بیماری ها می جنگد.

گذشته از این، جلوی ضربات تشنج را گرفته و باعث سلامت قلب، عصب و عضله می شود.

اگر کودک شما فعالیت زیادی دارد به طوری که شما را عاصی کرده است ،

هیچ نگران نباشید و به او یکی از منابع چربی غیر اشباع را بدهید.

اگر این چربی را به زنانی که زودتر از موقع زایمان می کنند بدهیم، از کمبود

وزن بچه جلوگیری کرده و همین طور موجب افزایش رشد مغز بچه می شود.

شاید به همین علت باشد که در زمان های گذشته به زنان یک کاسه پر از

روغن می دادند.

### **چربی غیر اشباع در چه غذاهایی یافت می شود؟**

این نوع چربی در دانه سویا، گردو، ماهی، تخم مرغ، بادام زمینی، گندم، روغن

زیتون و گوجه فرنگی می باشد.

متخصصان تغذیه می گویند که اگر می خواهید سالم و همیشه با وزن ایده ال

باشید، یکی از انواع چربی های غیر اشباع را مصرف کنید.

برای گیاه خواران و جوانان و ورزشکاران، مصرف چربی های غیر اشباع

ضروری است.

گیاهخواران برای تأمین ویتامین های مورد نیازشان و ورزشکاران برای

افزایش عضلات و جوانان برای رشد، به تخم مرغ نیاز دارند.

مرکز سلامت آمریکا پیشنهاد کرده است که برای سالم زیستن باید ۲۰۰ گرم در هفته ماهی بخورید.

به طور کلی باید بدانید که هر نوع چربی، چه اشباع و چه غیر اشباع، در صورتی که زیاد مصرف شود مضر است.

در خوردن چربی ها زیاده روی نکنید و مراقب چاق شدن و بیماری های حاصله از آن باشید.

### **چربی های اشباع شده در برابر چربی های اشباع نشده**

رژیم غذایی سالم باید حاوی مقداری چربی باشد، اما چربی زیاد به چاقی و سایر بیماری ها مانند بیماری قلبی می انجامد.

چربی های اشباع شده میزان کلسترول بد یا LDL خون را بالا می برند و باید از خوردن مقادیر زیاد آن اجتناب کرد.

غذاهایی که معمولاً دارای مقادیر زیاد چربی اشباع شده هستند شامل فراورده های حیوانی مانند کره، پنیر، شیر، بستنی و گوشت چربی دار می شود.

برخی از روغن های گیاهی - مانند روغن نارگیل و نخل - نیز دارای مقادیر بالای چربی های اشباع شده هستند.

چربی‌های اشباع‌نشده در واقع می‌توانند میزان کلسترول LDL را پایین

بیاورند، بنابراین جایگزین خوبی برای چربی‌های اشباع‌شده هستند.

اما حتی چربی‌های اشباع‌نشده هنوز مقدار زیادی کالری به بدن وارد می‌کنند،

بنابراین از مصرف زیاد آنها هم باید پرهیز کرد.

از جمله غذاهایی که منابع خوب چربی‌های اشباع‌نشده به حساب می‌آیند

می‌توان به زیتون و روغن زیتون، بادام زمینی و آووکادو اشاره کرد.

### **چربی‌های بد:**

– **چربی اشباع:** همانطور که گفته شد این نوع چربی در دمای اطاق به حالت

جامد است. چربی اشباع در غذاهایی با مواد اولیه حیوانی مانند گوشت، شیر

پر چرب، کره، و پنیر یافت می‌شود عامل تغذیه‌ای مهمی در افزایش

کلسترول بد خون به شمار می‌رود. البته برخی مواد دیگر از جمله روغن

نارگیل، روغن پالم، و کره کاکائو نیز حاوی چربی اشباع هستند و به هنگام

خرید این مواد باید به محتوای چربی آنها هم توجه داشت.

– **چربی ترنس:** چربیهای ترنس نیز مانند نوع اشباع می‌توانند سطوح

کلسترول بد خون را بالا ببرند اما چربی خوب خون را نیز پایین می‌آورند.

این نوع چربی در غذاهای تهیه شده با روغن های هیدروژنه مانند کراکرها ، غذاهای سرخ شده ، انواع دونات ها و کلوچه ها وجود دارند.

### **چربی های خوب:**

- چربی های غیر اشباع: وقتی صحبت از چربی سالم یا خوب است منظور چربی های غیر اشباع از نوع پلی و مونو هستند که اگر به جای چربی اشباع مصرف شوند سطوح کلسترول بد خون را کاهش می دهند. انواع روغن مانند روغن زیتون ، کانولا و آفتابگردان جزء این گروه هستند و البته برخی مواد دیگر مانند آجیل نیز منابع خوبی از این نوع چربی محسوب می شوند.

اسیدهای چرب امگا - سه که در روغن ماهی مانند ماهی تن و سالمون یافت می شوند نوعی چربی اشباع نشده پلی هستند که در برابر بیماریهای قلبی عروقی اثر حفاظت بخش دارند.

به هر حال نکته مهم این است که گنجاندن چربی در برنامه غذایی لازم است اما در این مورد هم رعایت تعادل در میزان مصرف به اندازه نوع روغن مصرفی حائز اهمیت است.

### **چربی های اشباع شده**

این چربی ها بیش از هرچیز میزان کلسترول را در برنامه غذایی تان افزایش

می دهند که عبارتند از:

تمام چربی هایی که در گوشت قرمز و گوشت مرغ وجود دارد.

✓ روغن هسته نخل

✓ روغن نارگیل

✓ چربی های موجود در لبنیات

## چربی های مفید عبارتند از:

### ۱- چربی های دارای چند پیوند اشباع نشده

این چربی ها به کاهش مقدار کلسترول تام کمک می کنند. به جای چربی های

اشباع شده از این چربی ها (به مقدار کم) مصرف کنید. که عبارتند از:

روغن آفتاب گردان، سویا و ذرت

ماهی های چرب مثل ماهی تن، ماهی آزاد، ساردین، اوزون برون.

### ۲- چربی های با یک پیوند اشباع نشده

این چربی ها به کاهش LDL و مقدار کلسترول تام کمک می کنند. به جای

چربی های اشباع شده، از این چربی ها (به مقدار کم) مصرف کنید. مانند

روغن زیتون، گردو و فندق.

برنامه غذایی جهت کنترل کلسترول

### «طبقه بندی چربی ها»

چربی ها را غالباً بر حسب اشباع یا غیر اشباع بودن و درجه غیر اشباع اسید

چرب موجود در آنها بسته بندی می کنند.

اختصاص دادن نام چربی های اشباع برای روغن های حیوانی و چربی های غیر اشباع برای چربی های گیاهی نیز دور از انتظار نیست. اغلب چربی های موجود در غذا ۸ تا ۱۰ اسید چرب دارند که بعضی از آنها اشباع شده و برخی اشباع نشده اند.

چربی های تشکیل شده از اسیدهای چرب اشباع نشده نقطه ذوب پایینی دارند و در درجه حرارت معمولی مایع می باشند اما اسیدهای چرب اشباع شده نقطه ذوب را بالا می برند و اگر باین اسیدها چربی تهیه شود در درجه حرارت معمولی جامد هستند.

در اغلب روغن های گیاهی تعداد نسبتاً زیادی اسید چرب اشباع نشده با یک یا چند پیوند دوگانه وجود دارد ولی اکثر چربی های حیوانی اسیدهای چرب اشباع شده زیادی دارند .

روغن های گیاهی از قبیل روغن پنبه دانه، بادام زمینی، ذرت، گلرنگ و دانه ی سویا بسیار ارزانتر از چربی های حیوانی است.

این روغن ها را می توان با هزینه ی کم و بازده ی خوب بوسیله ی عمل هیدروژنه دار کردن به چربی های ملایمی تبدیل کرد.

چربی هایی که دارای اسیدهای چرب اشباع می باشند از چربی هایی که اسیدهای چرب غیر اشباع دارند کمتر اکسیده و فاسد می شوند همچنین مزه شان دیرتر تغییر می کند در نتیجه ی عمل هیدروژن دار کردن مصرف چربی های گیاهی افزایش یافته و از مصرف چربی حیوانی کاسته می شود. در آمریکا سالانه حدود ۳۶۰۸.۱ میلیون تن چربی هیدروژن دار مصرف می شود.

### اشباع و ترانس :

اسید های چرب از نظر نوع پیوند بین اتم ها ، به دو فرم **اشباع شده** و **غیر اشباع** وجود دارند . در اسیدهای چرب اشباع نشده ، ایزومرهای هندسی و مکانی از مولکول ها وجود دارند . در حالت طبیعی پیوندهای دوگانه اسیدهای چرب غیر اشباع در موقعیت چرخشی سیس (CIS) قرار دارند ، یعنی زنجیره های کربنی دو طرف پیوند دوگانه در مجاورت یکدیگر هستند و اتم های هیدروژن نیز در سمت دیگر در مجاورت هم قرار گرفته اند. اما فرم ایزومری ترانس زمانی ایجاد می شود که زنجیره اتم های کربن تا حدی مستقیم شده باشد و اتم های هیدروژن نیز در جهت مخالف یکدیگر واقع شده باشند . ایزومر ترانس یک اسید چرب غیر عادی است و در مقایسه با ایزومر سیس دارای نقطه ذوب بالاتر ، قابلیت انحلال کمتر و واکنش پذیری کندتر است . ایزومر ترانس طی فرآیند هیدروژناسیون برای تولید

روغن نباتی جامد و نیز مقدار کمی طی عملیات بی بو کردن روغن های مایع به وجود می آید و همچنین در بعضی مواد غذایی طبیعی مانند شیر به میزان کم وجود دارد. وجود این اسید چرب در روغن و چربی نامطلوب و برای سلامتی مضر است، از همین رو تنها روغن هایی برای مصرف مناسبند که میزان اسید چرب ترانس آنها کمتر از ۱۰ درصد باشد.

### **چربی های غیر اشباع اضطراب را کاهش می دهند**

چربیهای گروه " امگا - ۳ " می توانند روی اختلالات خلقی پیش از

قاعدگی که گاهی باعث ایجاد اختلال در عملکرد شغلی - تحصیلی و روابط بین فردی می شود مؤثر باشند و حالت بی ثباتی عاطفی، افسردگی و اضطراب این دوران را از بین ببرند. وی افزود: به علاوه این چربیها قادرند دردهای دوران قاعدگی را کاهش دهند و اثر مثبتی روی آرامش فرد داشته باشند. قابل ذکرست چربی های " امگا - ۳ " به وفور در ماهیها یافت می شوند و نوع طبخ، اثری روی مقدار آنها ندارد. در ضمن در شیر، تخم مرغ غنی شده، دانه غلات و مغز جوانه ها مقداری " امگا - ۳ " یافت می شود.