



معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: جایگزینی 2 درصد انرژی حاصل از اسیدهای چرب ترانس (روغن جامد) با اسیدهای چرب غیراشباع غیرهیدروژنه (روغن مایع)، می‌تواند تا 50 درصد خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری را کاهش دهد.

دکتر جبرائیل موفق در گفت‌وگو با خبرنگار وب‌دا، اظهار کرد: حدود 95 درصد از چربی‌ها از انواع تری‌گلیسریدها تشکیل شده است و تری‌گلیسریدها نیز از اتصال گروه کربوکسیل اسیدهای چرب با گلیسرول به‌وجود می‌آید.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه اسیدهای چرب ترانس به‌طور طبیعی در اثر فعالیت باکتریایی موجود در معده برخی از نشخوارکنندگان نیز تولید می‌شود، خاطرنشان کرد: به همین علت میزان کمی از اسیدهای چرب ترانس در محصولات حیوانی پرچرب مانند گوشت، شیر و فرآورده‌های لبنی پرچرب وجود دارد؛ همچنین اسیدهای پرچرب ترانس در حین فرآیند هیدروژناسیون (فرآیندی که طی آن روغن گیاهی مایع به روغن جامد و نیمه‌جامد تبدیل می‌گردد) تشکیل می‌شود.

موفق تصریح کرد: جایگزینی 2 درصد انرژی حاصل از اسیدهای چرب ترانس (روغن جامد) با اسیدهای چرب غیراشباع غیرهیدروژنه (روغن مایع)، می‌تواند تا 50 درصد خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری را کاهش دهد.

وی تأکید کرد: برخی از مطالعات نشان داده که افزایش دما و سرخ کردن می‌تواند موجب افزایش اسیدهای چرب ترانس و رادیکال‌های آزاد گردد، به‌طوری‌که بسیاری از کشورهای اروپایی دمای سرخ کردن را 180 درجه سانتیگراد معین کرده‌اند.

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد بیان کرد: محصولات قناری مانند شیرینی، بیسکویت، کلوچه، دونات، کوکی‌ها و انواع غذاهای آماده مصرف و سرخ شده و نیز روغن‌های نباتی هیدروژنه نیمه‌جامد از مهمترین منابع دریافت اسیدهای چرب اشباع در رژیم‌های غذایی هستند.

دکتر موفق در خصوص آسیب‌های ناشی از مصرف اسیدهای چرب ترانس، گفت: از مضرات مصرف اسیدهای چرب ترانس می‌توان به افزایش کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون، افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های فشار خون و قلب و عروق، افزایش خطر سکت‌های قلبی و مغزی، گرفتگی رگ‌ها و افزایش خطر ابتلاهای به ناباروری، آندومتزیوز، دیابت نوع 2، سنگ کیسه صفرا، آلزایمر و انواع سرطان‌های مرتبط اشاره کرد.

وی با اشاره به مواد جایگزین و مناسب در جهت حفظ سلامت، افزود: از جمله توصیه‌های غذایی هم می‌توان به جایگزین کردن چربی‌های جامد حاوی اسیدهای اشباع با روغن‌های مایع حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و استفاده از روغن‌های مایع مانند زیتون، کنجد، سویا و آفتابگردان به‌جای روغن‌های حیوانی و چربی‌های جامد و نیمه‌جامد اشاره کرد.

{jcomments on}