



## چربی خوراکی و سلامتی شما Dietary Fat and Your Health

### چربی خوراکی چیست؟

- منابع چربی‌های اشباع نشده چندگانه امگا-3 عبارتند از تخم‌های گیاهی (مانند تخم کتان، چیا و بنگ)، گردو، روغن کانولا، و ماهیهای روغنی مانند ساردین، سالمون، ماکریل و قزل آلا
- منابع چربی‌های اشباع شده چندگانه امگا-6 عبارتند از: اکثر روغنهای گیاهی (مانند دانه سویا، ذرت، بادام زمینی، کنجد)، انواع تخم‌های گیاهی، دانه‌های آجیلی، و مارگارین غیر هیدروژنه نرم

### چربی اشباع شده

منابع چربی‌های اشباع شده عبارتند از: گوشت قرمز، شیر پر چربی و فرآورده‌های شیری (مانند خامه، پنیر و کره)، روغن خوک، چربمایه (روغن قنادی)، روغن نخل، روغن هسته نخل و روغن نارگیل، و برخی غذاهای فروری شده مانند میان‌غذاها و شیرینی‌های بسته بندی شده.

چربیهای اشباع شده اغلب در خوارکیهای فرآوری شده استفاده می‌شوند زیرا احتمال فاسد شدن آنها کمتر است و می‌توانند تاریخ مصرف فرآورده‌های غذایی بسته بندی شده را افزایش دهند. برای آگاهی از مقدار روغن اشباع شده‌ی موجود در هر ماده‌ی غذایی، برچسب روی محصول را بخوانید.

### چربی ترانس چیست؟

دو نوع چربی ترانس در رژیم غذایی وجود دارد: طبیعی و صنعتی. منابع طبیعی چربی ترانس به مقدار کم در فرآورده‌های شیر و گوشت یافت می‌شوند.

چربی ترانس صنعتی در جریان فرآوری روغنهای گیاهی به وجود می‌آید در گذشته، منبع اصلی چربی ترانس روغنهای پاره-هیدروژنه بودند. چربی ترانس صنعتی را نمی‌توان به خوراکی‌هایی که در کانادا به فروش می‌رسند افزود.

### چگونه چربی سالم را در رژیم غذایی خود بگنجانم؟

#### در خانه

- با استفاده از روغنهای مایع، از قبیل زیتون، کانولا یا دانه سویا آشپزی کنید. کمتر از چربی‌های جامد مانند کره، روغن خوک، روغن قنادی، مارگارین جامد، نارگیل یا نخل (پالم) استفاده کنید
- به جای خرید غذاهای بسته‌بندی و حاضری، میان غذا و دسر، دفعات بیشتری با استفاده از چربی‌های سالم خودتان آشپزی کنید.

چربی خوراکی به چربی و روغنی گفته می‌شود که به طور طبیعی در غذاهای حیوانی و گیاهی یافت می‌شود، و نیز چربی‌ها و روغن‌هایی که برای آشپزی یا سر سفره استفاده می‌شوند، یا برای فراوری به مواد خوراکی افزوده می‌شوند.

چربی‌های خوراکی از اسیدهای چرب ساخته شده‌اند. دو نوع اسید چرب وجود دارد: اشباع شده و اشباع نشده. چربی‌ها را بسته به میزان هر یک از انواع اسید چربی که در آنها وجود دارد به اشباع شده و اشباع نشده نامگذاری می‌کنند. برای مثال، کره یک چربی اشباع شده است زیرا به طور عمده حاوی اسیدهای چرب اشباع شده است. روغن زیتون یک چربی اشباع نشده است زیرا به طور عمده حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده است.

چربی‌های اشباع شده در دمای اتاق جامد هستند در حالی که چربی‌های اشباع نشده مایع‌اند. چربی‌های اشباع نشده سالم‌ترین نوع چربی خوراکی به شمار می‌آیند.

### چرا چربی مهم است؟

چربی خوراکی به شما انرژی می‌دهد و به جذب مواد غذایی و کارایی مغز و اعصاب کمک می‌کند. چربی‌های خوراکی همچنین به غذاها طعم و بافت می‌دهند و باعث می‌شوند که به مدت طولانی‌تری احساس سیری داشته باشید.

نوع چربی‌هایی که می‌خورید به اندازه‌ی مقدار آن برای سلامتی شما اهمیت دارد. انتخاب چربی اشباع نشده به جای اشباع شده می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

### برخی منابع غذایی چربی کدامند؟

#### چربی اشباع نشده

دو نوع اصلی چربی اشباع نشده وجود دارد: اشباع نشده یگانه و اشباع نشده چندگانه. چربی‌های امگا-3 و امگا-6 از نوع چربی‌های اشباع نشده چندگانه هستند.

- منابع چربی‌های اشباع نشده یگانه عبارتند از: بادام زمینی، مغزهای آجیلی، آووکادو، مارگارین غیر هیدروژنه، و روغن‌هایی مانند زیتون، کانولا، بادام زمینی، افتابگردان و گلرنگ

## هنگام صرف غذا در بیرون

- از خدمتکار اطلاعات ترکیبات غذایی را بپرسید. این اطلاعات ممکن است در وبسایت رستوران، بروشورها یا پوسترها یا مستقیماً در منوی رستوران باشد. غذاهای دارای کمترین مقدار چربی اشباع شده و ترانس را انتخاب کنید
- به جای غذاهای سرخ شده در روغن زیاد، غذاهایی انتخاب کنید که کباب، بریان، آب پز، تفت داده یا باربیکیو شده‌اند
- برای خوشمزه کردن غذا، به جای استفاده از سس یا گریوی، از لیمو و فلفل استفاده کنید
- به جای سسهای پنیری یا آلفردو، از سسهای با پایه‌ی گوجه فرنگی استفاده کنید
- به جای سفارش غذاهای گوشتی یا پنیری، غذاهای تهیه شده با ماهی یا گیاهان سفارش دهید
- سالادهایی سفارش دهید که بر روی آنها به جای پنیر، مغزها و تخمهای گیاهی پاشیده شده باشد. غذایی جانبی که سس آن پایه روغنی دارد سفارش دهید
- برای غذاهای جانبی، به جای سیب زمینی سرخ کرده یا سالاد سزار، سالاد تفت داده شده همراه با سس روغن-پایه یا سبزی سفارش دهید

## برای آگاهی بیشتر

برای آگاهی بیشتر در باره تغذیه، با شماره **1-1-8** تماس بگیرید تا با یک رژیم‌شناس غذایی رسمی صحبت کنید یا از این وبسایت دیدن کنید: [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating).

برای آگاهی بیشتر در باره‌ی تغذیه‌ی سالم، از این پیوند دیدن کنید: [HealthLinkBC File #68a تغذیه سالم برای قلب](#)

- بسیاری از محصولات که دارای چربی اشباع شده و ترانس پایینی هستند، شکر، غلات تصفیه شده و سدیم بالایی دارند
- از ماهی‌های چرب مانند قزل آلا، سالمون، ساردین و ماکارل استفاده کنید
- به جای استفاده از گوشت، دفعات بیشتری از ، تفو، مغزها و تخم‌های آجیلی، لوبیا، نخود و عدس مصرف کنید
- سر سفره چربی‌های سالم بگذارید
  - به جای استفاده از کره، روی سبزیهایتان روغن زیتون یا روغن مغزها و تخمهای آجیلی بپاشید
  - به جای کره یا پنیر خامه‌ای، از مارگارین غیر هیدروژنه یا کره‌ی بادام زمینی، مغزها و تخمهای گیاهی به عنوان پخشینه استفاده کنید
  - به جای سسهای پنیری، از سسهای روغن-پایه یا ماست-پایه استفاده کنید
- برای میان غذا و دسر، به جای شیرینی‌های آماده، کیک، دونات، بستنی، و میان‌غذاهای شور سرخ شده در روغن، از ماست، میوه، پاپ کورن همراه با روغن و مغزها و تخمهای گیاهی بی نمک استفاده کنید
- هنگام تهیه‌ی غذاهای مختلطی مانند پیتزا، لازانیا، تاکو یا اسپاگتی، از سبزی بیشتر و گوشت و پنیر کمتری استفاده کنید
- مرغ بدون پوست و گوشت کم چربی (لحم)، مانند بالا و پایین ران، راسته و فیله یا استیک، فیله خوک و گوشت حیوانات وحشی از جمله گوزن، گاو میش، موس و کاریبو را انتخاب کنید
- در صورت امکان مقداری از چربی گوشت را از آن جدا کنید
  - چربی قابل مشاهده را ببرید
  - پس از پخت گوشت چرخ کرده، روغن آن را دور بریزید
- با بهره‌گیری از جدول ترکیبات غذایی موجود در برچسبهای خوراکیها، فرآورده‌هایی را انتخاب کنید که چربی اشباع شده و ترانس کمتری دارند
- برای خوشمزه کردن غذا، به جای کره از روغن کنجد یا دانه‌های روغنی استفاده کنید
  - درصد ارزش روزانه (DV) به شما می‌گوید که یک غذا مقدار چربی اشباع شده و ترانس «کم» یا «زیادی» دارد.
  - درصد ارزش روزانه 5٪ یا کمتر مقدار «کم» و 15٪ درصد ارزش روزانه یا بیشتر مقدار «زیادی» به شمار می‌رود