



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی  
معاونت امور بهداشتی

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

## روغن ها و چربی ها، خواص، نگهداری و مصرف

### انواع روغن و چربی کدامند؟

روغن و چربی از اجزای اساسی غذای انسانی به شمار می روند. روغن باعث خوشمزه شدن غذا و تحریک اشتها می شود و پخت و پز را آسان می کند. روغن یک منبع خوب انرژی برای بدن است و برای حفظ سلامتی انسان ضرورتی است. روغن ها و چربی ها به دو گروه حیوانی و نباتی تقسیم می شوند. روغن نباتی مثل روغن زیتون، آفتابگردان، تخم پنبه و گردو و روغن حیوانی مثل پیه، دنبه و کره و ..... روغن مورد مصرف ما یا به صورت قابل رویت است مثل روغن نباتی که به غذا اضافه می شود و یا به صورت غیر قابل رویت مثل چربی گوشت، لبنیات، آجیل و شکلات. همچنین از نظر شکل ظاهری روغن می تواند به صورت مایع باشد مثل اغلب روغن های نباتی مایع و یا به صورت جامد باشد مثل روغن نباتی هیدروژنه و یا کره.

### چه رابطه ای بین مصرف روغن و بیماری های قلبی وجود دارد؟

همه ما روزانه از روغن در برنامه غذایی خود استفاده می کنیم بنابراین توجه به نوع و مقدار روغن مورد مصرف در خانواده اهمیت بسیاری دارد. متأسفانه در حال حاضر بیماری های قلبی و عروقی بسیار شایع شده اند و یکی از دلایل آن مصرف بیش از حد روغن و افزایش کلسترول خون می باشد. روغن حیوانی و روغن نباتی هیدروژنه (جامد) دارای ترکیباتی هستند که اسید چرب اشباع نام دارند. در روغن نباتی هیدروژنه یک نوع اسید چرب غیر عادی به نام اسید چرب ترانس هم وجود دارد. اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش کلسترول خون می شوند و برای سلامتی خطرناکند. در حالی که روغن نباتی مایع اسید چرب اشباع پایینی دارد و اسید چرب ترانس هم ندارد. بنابراین به جای روغن جامد بهتر است از روغن نباتی مایع استفاده کرد. اگر فردی بیش از مقدار موردنیاز روغن مصرف کند و یا اگر از روغن حیوانی و روغن های جامد استفاده کند ممکن است چاق شود و یا مقدار کلسترول خون او بالا برود. در نتیجه دیواره رگ های خونی بدن سخت می شود و گرفتگی عروق رخ می دهد و احتمال دارد که دچار سکته شود. در حالی که با پرهیز از مصرف بیش از حد روغن و استفاده از روغن نباتی مایع به جای روغن جامد می توان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش داد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی  
معاونت امور بهداشتی

معاونت امور بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

## مصرف چه نوع روغنی برای سلامتی بهتر است؟

برای طبخ غذا بهتر است از آب پز کردن و توری کردن به جای سرخ کردن استفاده کرد. امروزه روغن های مایع مخصوص سرخ کردنی تولید شده است که در صورت نیاز به سرخ کردن باید از این نوع روغن ها استفاده شود، از این نوع روغن می توان حداکثر برای ۲-۳ بار سرخ کردن استفاده کرد. استفاده از روغن مایع معمولی برای تهیه سالاد و پخت و پز مناسب است ولی برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیست. همچنین استفاده از روغن زیتون، روغن ماهی و انواع مغزها مثل گردو، بادام، پسته، بادام زمینی و فندق برای سلامتی مفید است.

## نگهداری و مصرف روغن چگونه باید باشد؟

باید روغن را با شعله کم حرارت داد. اگر روغن خیلی داغ شود می سوزد، کدر و بدبو می شود. مصرف روغن سوخته خطرناک است. ظرف نگهداری روغن باید سالم و بی عیب باشد. اگر روغن در معرض نور، حرارت و هوا قرار بگیرد فاسد می شود و بوی تند می گیرد. بنابراین ظرف روغن مایع خصوصاً "روغن مایع را نباید در پشت شیشه و در معرض نور نگهداری کرد و باید در جای خنک نگهداشته شود. استفاده از قاشق آغشته به آب و مواد غذایی برای برداشتن روغن از ظرف صحیح نیست و فساد روغن را تسریع می کند. مواد غذایی چرب مثل گوشت پرچربی، میوه زیتون، انواع مغزها و ..... نیز باید در جای خشک و خنک و به دور از نور نگهداری شوند.

در هنگام خرید روغن به مشخصات روی برچسب توجه کنید. نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت و پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء و مشخصات تغذیه ای کالا باید ذکر شده باشد. از خرید و مصرف روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد اجتناب کنید.