

با غذاهای پرچرب، خدا حافظی کنید!

استفاده از مواد غذایی پرچرب، تهدیدی جدی برای سلامتی افراد است. مصرف چربی زیاد موجب بروز انواع سرطان می شود. مصرف غذاهای پرچرب موجب افزایش فشار خون می شود. متأسفانه در سال های اخیر چربی های اشباع شده، یکی از عوامل بروز بیماری های تنگی رگ ها شناخته شده است؛ از جمله یکی از خطرناک ترین آنها لخته شدن خون در عروق و سکتة فلج کننده می باشد. مصرف غذاهای پرچرب موجب افزایش کلسترول خون (چربی خون) می شود. مصرف غذاهای پرچرب در بروز بیماری دیابت (بیماری قند) نقش دارد.

برای سلامت چشم نباید غذاهای پرچرب خورد. بر اساس مطالعات دانشمندان آمریکایی گفته می شود که مصرف غذاهای پرچرب بر سلامت بینایی تأثیر می گذارد و می تواند به ضعیف شدن عدسیه چشم منجر شود. کسانی که دچار ریفلکس معده یا بیماری بازگشت محتویات معده هستند، باید از غذاهای پرچرب پرهیز کنند. مبتلایان به ریفلکس معده از مصرف غذاهای چرب، به خصوص سس های چرب و تند پرهیز کنند، زیرا این عارضه را تشدید می کند.

مصرف غذاهای چرب، سنگین و پر ادویه موجب خواب آلودگی و کاهش کارایی افراد می شود. مبتلایان به ام اس از مصرف غذاهای پرچرب خودداری کنند، مبتلایان به این بیماری کمتر

غذاهای پرچرب بخورند و بیشتر میوه ها و سبزیجات را مصرف کنند. براساس بررسی های انجام شده مصرف زیاد چربی (به ویژه چربی حیوانی) خطر بروز سرطان را در افراد افزایش خواهد داد. البته چربی های موجود در دانه هاف روغن های گیاهی و ماهی های روغنی برای دست یابی به سلامت کامل بدن ضروری است. بنابراین انتخاب تغذیه صحیح و مناسب در حفظ سلامتی بسیار مهم است.

رژیم غذایی پرچربی، احتمال ابتلای انسان را به انواع سرطان ها افزایش می دهد؛ به ویژه اینکه مصرف چربی فراوان در بروز سرطان هایی مانند سینه، روده بزرگ، پروستات و رکتوم مؤثر می باشد. به گفته متخصصان تغذیه، رژیم غذایی کم چربی ممکن است بهترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات باشد. مطالعات همه گیر شناسی نشان می دهد که ارتباطی بین سرطان، به ویژه سرطان روده و مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی وجود دارد. مصرف فراوان چربی های حیوانی می تواند عامل مهمی برای بروز سرطان ها باشد.

به نظر تعدادی از پژوهشگران، زیاده روی در مصرف چربی، تولید هورمون ها را تحت تأثیر قرار داده و این موضوع به بروز سرطان کمک می کند. پژوهش ها نشان می دهد که در مناطقی از جهان که مردم بیشتر از چربی استفاده می کنند و غذای آنها بیشتر شامل گوشت سرخ شده در روغن می باشد، میزان مبتلایان به سرطان های روده بزرگ، سینه و پروستات زیاد است. مصرف

غذاهای پرچرب احتمال ابتلا به سرطان سینه را افزایش میدهد. با کاهش مصرف چربی و کاهش وزن اضافی، می توان احتمال ابتلا به سرطان سینه را کاهش داد. تحقیقات نشان داده اند که خطر ابتلا به سرطان ریه در زنانی که سیگار می کشند و در عین حال غذاهای پرچرب مصرف می کنند تقریباً 5 برابر زنانی که سیگار نمی کشند و علاوه بر آن از مصرف فراوان چربی اجتناب می کنند.

برنامه های غذایی پرچرب موجب افزایش وزن می شود. از خوردن غذاهای پرچرب پرهیز شود، زیرا وجود چربی در غذا باعث ترکیب آن با کلسیم در روده ها و ایجاد ترکیبات نامحلول کلسیم می شود که این ماده معدنی را غیر قابل جذب می کند. زیاده روی در مصرف غذاهای چرب و شیرین، مغز را معتاد می کند. پژوهشگران آمریکایی و ایتالیایی دریافتند که زیاده روی در مصرف غذاهای سرشار از چربی و قند، در مغز تغییراتی ایجاد کرده و به این ترتیب ذهن به مصرف این غذاها معتاد می شود. با انتخاب برنامه غذایی مناسب می تواند مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نماید.

مصرف غذاهای پرچرب خطر سکته مغزی را در زنان افزایش می دهد. برای داشتن یک قلب سالم توصیه کارشناسان تغذیه این است که مصرف چربی روزانه باید کمتر از 30 درصد کالری (15 تا 25 درصد کالری) مصرفی روزانه باشد. همچنین متخصصان تغذیه توصیه می کنند چنانچه به جای

روغن های اشباع شده، یعنی انواع چربی که در گوشت قرمز، شیر و فرآورده های پرچرب آن وجود دارند از چربی های اشباع نشده (مانند چربی های گیاهی، ماهی و چربی های دارای اسیدهای امگا-3) استفاده شود، مؤثرترین روشی است که برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی می توان به کار برد. تحقیقات علمی نشان داده است که ماهی و روغن آن تشکیل رسوب های شریانی را کند می کند، البته فراموش نشود که رسوب شریانی، اولین علت شروع بروز حمله های قلبی و سکته است. هر چه غذای افراد چرب تر باشد، هوش و تحرک آنان کمتر می شود. غذای پرچرب انسان را تنبل می کند. در دوران بارداری از غذاهای سرخ شده و پرچربی استفاده نشود.

توصیه های مهم:

- سرخ کردن غذا باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. در صورتی که لازم است غذا سرخ شود از سرخ کردن آن در روغن زیاد خودداری کرده و فقط بسیار محدود، یعنی به اندازه چرب شدن ته ظرف از روغن استفاده کنید.
- برای استفاده کمتر از روغن جهت تهیه غذا از ظروف تفلون و نجسب استفاده نمایید.
- به جای سرخ کردن گوشت و مرغ در روغن با کره، می توان با ادویه های خوش بو یا در آب مخلوط با آب لیمو، آب پز کنید. می توان برای سرخ کردن گوشت یا تفت دادن سبزی ها به

جای روغن از آب مرغ استفاده کرد، البته در این حالت شعله اجاق گاز باید کمتر از همیشه باشد. به جای سرخ کردن پیاز با روغن، آن را با آب بپزید.

- حتی الا مکان مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف کنید تا با انجام فعالیت و کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب نمایند.

- گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری شود، معمولاً دارای چربی فراوان است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه، از این منبع چربی پرهیز کنید.

- مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید. در تغذیه سالم و طبیعی بیشتر از سبزی ها و میوه ها، غلات، حبوبات و جوانه آنها استفاده شود.

- خورش و آب گوشت را پس از پختن سرد کنید، سپس چربی آن را برداشته و دوباره غذا را گرم نمایید.

- گوشت آب پز با ماده اصلی سوپ را پس از آماده کردن در یخچال نگهداری کنید و پیش از مصرف چربی سفت شده آن را جدا سازید.

- قبل از کباب کردن گوشت تا آنجا که امکان دارد چربی آن را جدا کنید.

- هنگام کباب شدن گوشت، بگذارید چربی آن بچکد و بریزد.
- چنانچه از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید، پیش از مصرف روغن آن را کاملاً جدا کنید.
- سعی کنید از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید. بهتر است به جای مصرف اینگونه سس ها، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده کنید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو (مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر) و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو و فلفل سیاه از مصرف سالاد روزانه، لذت بیشتری ببرید.
- مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی ها تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی ، کلوچه، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد، سرشار از چربی های "مخفی" هستند.
- از گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ (بدون پوست) و گوشت لخم گاو استفاده کنید. به طور کلی با کاهش مصرف مقدار زیاد گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیر و دیگر فرآورده های پرچرب آن، می توان تا اندازه زیادی از افزایش میزان چربی های اشباع شده در برنامه غذایی خود جلوگیری کرد. پیش از مصرف گوشت قرمز، تمام چربی های قابل دیدن آن را جدا کنید.

- مصرف چربی، به ویژه چربی های حیوانی و اشباع شده را در هر سنی که هستید محدود کنید.
- برای استفاده کمتر از روغن جهت تهیه غذا از ظروف تفلون و نجسب استفاده کنید.
- به جای استفاده از چربی های زیان آور حیوانی (چربی های اشباع شده و جامد) می توان برای پخت و پز از روغن های گیاهی (مانند روغن های آفتابگردان، ذرت، سویا) و روغن های ماهی که غیر اشباع هستند و زیان کمتری دارند استفاده کرد.
- حتی الا مکان از روغن مایع مصرف شده برای دفعات بعدی استفاده نکنید. توجه داشته باشید که استفاده بعدی از روغن مایع و در درجه حرارت بالا به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن، می تواند خطرناک باشد. از حرارت دادن طولانی روغن مایع خودداری شود.
- جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را صرف خواهد کرد؛ بنابراین قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ تقریباً سه چهارم مقدار چربی آن و یک دوم مقدار کل کالری آن را کاهش می دهد.
- در گوشت سوراخ های ریزی به وجود آورید تا در هنگام پخت، چربی آن بیرون آید، و هیچ وقت نگذارید آب گوشت تمام شود.

منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، انتشارات آسیم

2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، نشر آسیم

3- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم

4- کلسترول اضافی، خدا حافظ!، وحید عرفانی، چاپ اول، 1392، انتشارات سفیر اردهال

5-Dietary Fat and Disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)

6-Fats, Cholesterol, And Chronic Diseases, by the National Academy of Sciences, 1992, (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

7- Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease, <https://www.healthline.com>

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت