

## مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید!

چربی زیاد بدن، نه فقط میزان قدرت باقی ماندن چربی ذخیره شده را بالا می برد، بلکه در واقع بدن را به ذخیره بیشتر چربی تشویق می کند. بدن شما به میزان اندکی چربی نیاز دارد، با این حال یکی از راه های کاهش وزن، کاهش مصرف چربی ها است. غذاهای پر چرب معمولاً کالری بالایی دارند و کالری بیشتر نیز به معنای افزایش وزن خواهد بود. اضافه وزن هنگامی رخ می دهد که کالری دریافتی از چربی های غذایی، بیشتر از انرژی مصرفی باشد.

برنامه های غذایی پر چرب، و به ویژه خوردن زیاد غذاهای حاوی چربی پنهان (چیپس، غذاهای فرآوری شده مانند کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا، کله پاچه) موجب افزایش وزن می شود. چربی های پنهان در انواع غذاها، پنهان شده اند.

پنیر معمولی، پنیرهای خامه ای، غذاهای سرخ شده در روغن (به ویژه در روغن های حیوانی و جامد)، سوپ های خامه دار، بستنی (به ویژه بستنی های خامه ای)، شکلات، آجیل و مغز دانه ها، غذاهای فرآوری شده (کیک ها و شیرینی ها)، گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، هات داگ، پیتزا)، غذاهای میان وعده ای و جایگزین گوشت، قهوه با خامه و خامه اضافی روی آن، سوپ های سنگین و پر مواد، دسرها و چربی هایی که روی نان می مالند (کره، خامه، کرم های صبحانه)، بسیاری از محصولات غذایی که در حکم جایگزین برای چربی های اشباع شده خریداری می کنید، حاوی مقادیر زیادی چربی هستند.

تقریباً نیمی از کالری موجود در مغز دانه ها، آجیل ها، نان های کنجیدی و چوب شور، چربی است. بعضی از شیرینی ها که برای دسرها تهیه می شود به ظاهر دارای چربی نیستند؛ ولی سرشار از مواد قندی و چربی بسیار می باشند. به طوری که هر کدام حدود ۱۰ تا ۲۰ گرم چربی دارند؛ بنابراین این توصیه می شود که از این دسرهای زیان آور استفاده نکنید.

میوه های تازه، بهترین جایگزین دسرهای پرچرب که حاوی مواد چرب و قند زیاد به صورت پنهان می باشند، است. علاوه بر میوه های تازه می توان در برنامه غذایی از دسرهای زیر استفاده نمود: سالاد میوه، میوه پخته (بدون افزودن شکر یا مواد شیرین کننده مصنوعی)، بستنی میوه ای (با حداقل شکر) سوپ ها و خورش ها، سرشار از چربی های پنهان می باشند. شیر یک درصد چربی یا شیر بدون چربی، بر هر نوع شیر دیگری ارجحیت دارد و ماست و پنیر کم چرب از دیگر محصولات لبنی برترند. دوغ مقدار کم و ناچیزی چربی های کره دارد و ممکن است به آن افزودنی اضافه کرده باشند تا طعم و ارزش غذایی آن را بالا ببرند.

### توصیه های مهم:

- از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.
- غذاهایی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند.
- هنگامی که گوشت قرمز مصرف می کنید قسمت های کم چرب و تکه های کوچک تر را انتخاب نمایید. از گوشت کم چربی مانند ماهی، مرغ (بدون پوست) و گوشت لخم گاو استفاده کنید. مصرف گوشت قرمز را به ۲-۳ بار در هفته محدود کنید. یادتان باشد که همیشه به اندازه واحد، آن را رعایت کنید.
- چربی های اضافی گوشت را پیش از پخت غذا جدا کنید. همیشه گوشت را بعد از زدودن چربی های آن بپزید. ضروری است قبل از مصرف گوشت قرمز تمام چربی های قابل دیدن آن را جدا کنید. برای این کار می توان همه چربی های ظاهری گوشت را با کارد تمیز، جدا کرده و دور بریزید.
- از میوه ها به عنوان بهترین دسرها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین دسرها هستند.
- به جای مصرف بستنی خامه ای می توان از دسرهای میوه ای استفاده کنید.

- خورش و آب گوشت را پس از پختن سرد کنید، سپس چربی آن را برداشته و دوباره غذا را گرم نمایید. همچنین گوشت آب پز یا ماده اصلی سوپ را پس از آماده کردن در یخچال نگه دارید و پیش از مصرف، چربی سفت شده آن را جدا سازید.
- گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان، (به خصوص از نوع پنهان) است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه از این منبع چربی پرهیز کنید.
- چیپس یا انواع دیگر سیب زمینی سرخ شده سرشار از چربی های مضر به صورت پنهان می باشد، اما اگر سیب زمینی آب پز یا کبابی شود و هیچ روغنی هم به آن اضافه نشود، بهترین غذا برای رژیم است. سیب زمینی را بپزید و آن را پس از پختن سرد کنید و سپس پوره کنید.
- چنانچه روی محصولی عبارت روغن هیدورژنه نوشته باشد، بدانید که دارای چربی های اشباع شده است و موجب بالا رفتن کلسترول (چربی خون) شما می شود. انواع بیسکویت و رول های کره ای نیز چربی زیادی دارند. به این سبب نان های تهیه شده از غلات کامل (سبوس دار) بهترین اند.
- قربان غذاهای رستوران نشوید! غذاهای رستوران، به ویژه فست فود (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.
- مراقب مواد غذایی تهیه شده با جوش شیرین باشید. محصولات تجاری تهیه شده با جوش شیرین، چربی های اشباع شده دارند. ویفرهای وانیلی و شیرینی های زنجبیلی از کیک ها و شکلات، چربی کمتری دارند.
- جایگزین مناسب برای سس های چرب انتخاب کنید. بهتر است به جای مصرف سس های پر چرب، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده نمایید 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، فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه لذت بیشتری ببرید.

- پوست مرغ را بگیرید. جدا کردن پوست مرغ قبل از پختن آن، مقدار زیادی از چربی پنهان در گوشت مرغ را حذف خواهد کرد؛ بنابراین پیش از پختن آن را جدا کرده و دور بریزید. پوست مرغ علاوه بر دارا بودن چربی فراوان، روغن زیادی را به خود جذب می کند. جدا کردن پوست مرغ تقریباً  $\frac{3}{4}$  (سه چهارم) چربی و  $\frac{1}{2}$  (یک دوم) مقدار کالری را کاهش می دهد.

- از شیر و فرآورده های کم چرب آن (دوغ، ماست، پنیر، کشک) استفاده کنید.
- اگر از غذا های کنسرو شده استفاده می کنید، قبل از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید.
- روغن های مایع مصرف کنید. یکی از آسان ترین و مؤثرترین راهها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی این است که هنگام پخت غذا از روغن های مایع استفاد کنید. بهتر است برای پخت و پز غذا از روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا و روغن های ماهی و غیر اشباع استفاده نمایید.

- خامه ترش و شیرین حاوی مقادیر زیادی چربی است و باید از خوردن آنها پرهیز کرد.
- در گوشت سوراخ های ریزی به وجود آورید تا در هنگام پخت چربی پنهان آن بیرون آید و هیچ وقت نگذارید آب گوشت تمام شود.

- مصرف نان ها، شیرینی ها و دیگر خوراکی های تجاری (مانند کیک، نان روغنی، پیراشکی، چیپس، پفک) را کاهش دهید، زیرا اینگونه مواد سرشار از چربی های پنهان هستند.

- مصرف دسرهای حاوی مواد چرب و قند زیاد مانند شیرینی را کاهش داده و در صورت افزایش وزن به طور کامل قطع نمایید.
- برچسب مواد غذایی را به دقت بخوانید. به یاد داشته باشید که همیشه برچسب روی محصولات را بررسی کنید. تعیین میزان چربی غذاهای فرآوری شده کار ساده ای نیست. در فروشگاه ها برای فهمیدن مواد اولیه تشکیل دهنده محصول، برچسب آن را با دقت بخوانید و به یاد داشته باشید که مواد اولیه را، بر حسب وزن آنها، ردیف نوشته اند؛ بنابراین این چنانچه چربی یا روغنی یکی از دو مورد اول باشد، محصول احتمالاً حاوی چربی زیادی است، به خصوص اگر همراه با آرد باشد.
- برای تهیه فرنی یا پودینگ، از شیر بدون چربی استفاده کنید.
- هیچگاه گوشت را سرخ نکنید و همیشه آن را آب پز یا کباب کنید.
- از اضافه کردن قرص عصاره گوشت یا سس های خامه دار (چربی های پنهان) به گوشت خودداری کنید.

#### منابع مورد استفاده:

- 1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم
- 2- کلسترول اضافی، خداحافظا!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال
- 3-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)
- 4-10 Easy ways to reduce fat from your diet, Huff Post Lifestyle, 2018, (<https://www.huffingtonpost.co.uk/>)
- 5-Good fats, bad fats, and heart disease, (<https://www.healthline.com>)
- 6-10 Ways to add healthy fats to the Diet, Kris Gunnars, Healthline Media, 2018, (<https://www.healthline.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

