

مصرف غذاهای سرخ کرده را کاهش دهید.

سرخ کردن، یکی از روش های پخت سریع غذا است. غذاهای سرخ کرده محبوب از جمله ماهی، سیب زمینی، و غیره رامی توان با قرار دادن کامل در روغن سرخ کرد. بسیاری از افراد طعم غذاهای سرخ شده را دوست دارند. اما این غذاها حاوی کالری و چربی های ترانس بالایی هستند و خوردن مقدار زیادی از آن ها، می تواند تاثیری منفی روی سلامت داشته باشد.

عوارض مصرف زیاد غذاهای سرخ شده:

- **چاقی:** سرخ کردن غذا، به دلیل استفاده از چربی و روغن زیاد، خطر چاقی و اضافه وزن را افزایش می دهد. هرچه روغن کم تری برای سرخ کردن ماده غذایی استفاده کنید، مواد مغذی آن کم تر از بین خواهد رفت.
- **بروز سرطان:** غذاهای سرخ شده به صورت غذاهای آماده یا به شکل های دیگر (چیپس، پیازسرخ شده، تکه های جوجه و...) در رستوران ها، دارای چربی های هیدروژنه و مواد سرطان زا هستند. بنابراین اگر غذای سرخ شده دوست دارید، سعی کنید گاهی اوقات و به طور تفریحی آن را مصرف کنید همیشه و هر روز.
- **تولید مواد زیان آور:** حرارت بالا در عمل سرخ کردن مواد غذایی موجب تولید نوعی مواد زیان آور می شود که با از دست دادن خواص مواد غذایی همراه است.
- **سرشار از کالری:** غذاهای سرخ کرده سرشار از کالری هستند. غذاهای سرخ کرده در مقایسه با انواع غیر سرخ کرده خود کالری و چربی بالاتری دارند؛ بنابراین خوردن آنها مقدار کالری دریافتی در طول روز را تا حدود زیادی افزایش می دهد. غذاهای سرخ شده را معمولاً قبل از سرخ کردن به خمیر یا آرد آغشته

می کنند و سپس در روغن قرار می دهند. به علاوه وقتی غذا در روغن سرخ می شود، آب از دست می دهد و چربی جذب می کند که باعث افزایش میزان کالری آن می شود. به طور کلی غذاهای سرخ شده نسبت به نمونه های سرخ نشده ی خود، کالری و چربی بالاتری دارند. فرو کردن کامل غذا در روغن، در مقایسه با دیگر روش های پخت و پز می تواند کالری زیادی را به آن اضافه کند.

- **موجب سوزش سردل می گردد:** بسیاری از خانم های باردار در ۳ ماهه دوم بارداری از سوزش های آزار دهنده ای که به سوزش سردل مشهور است خبر می دهند، اما پژوهشگران می گویند تجربه چنین حالتی بارژیمی که این مادران انتخاب می کنند در ارتباط است. آنها معتقدند خانم های باردار برای کاهش سوزش سردل، به جای استفاده از مواد غذایی سرخ کرده، باید از غذاهای آب پز و بخارپز استفاده کنند.

از آنجایی که سوزش سردل بر اثر برگشت محتویات معده به داخل بخش پایینی مری و جابه جایی روبه بالای معده و فشردگی معده توسط رحم به وجود می آید، رژیم غذایی مناسب در این شرایط می تواند مشکل مبتلایان به این عارضه را تسکین دهد.

- **افزایش بروز بیماری ها:** خوردن غذاهای سرخ شده می تواند خطر ابتلا به بیماری ها را افزایش دهد. خوردن غذاهای سرخ کرده با افزایش فشار خون، کاهش کلسترول خوب و چاقی در ارتباط است که همگی این موارد باعث بروز بیماری های قلبی می شوند.

- **بیماری های پوستی:** غذاهای چرب و سرخ شده به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب با تجمع چربی در بدن شادابی و سلامت پوست را مختل کرده و تا حد بالایی فرد را در معرض بیماری ها قرار می دهد

- **افزایش بروز دیابت:** به صورت کلی مصرف بالای غذاهای سرخ کرده از عوامل اصلی افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. تحقیقات بسیاری نشان داده اند که خوردن غذاهای سرخ کرده می تواند شما

را در خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دهد. همچنین یکی از تحقیقات نشان داد افرادی که در هفته دو وعده از فست فودها استفاده می کنند در مقایسه با کسانی که در هفته یک وعده فست فود می خورند بیشتر در خطر مقاومت به انسولین هستند. مقدار مصرف فست فودها هرچه بیشتر باشد درصد احتمال ابتلای افراد به دیابت نوع ۲ نیز بیشتر می شود.

- **زیان آور برای هوش بچه ها:** سرخ کردنی ها می توانند برای هوش کودکان مضر باشند و توانایی یادگیری و استدلال را در آنها پایین بیاورند .

- **موجب بروز افسردگی می شود:** در حالی که خوردن زیاد ماهی می تواند سطوح بالای اسیدهای چرب اشباع نشده را به بدن شما برساند و از افسردگی پیشگیری کند، خوردن سیب زمینی سرخ کرده تاثیری متفاوت بر جسم و روان شما دارد و باعث افسردگی می شود. پژوهشگران معتقدند افرادی که در برنامه غذایی خود از دسر و غذاهای چرب استفاده می کنند ۵۸ درصد بیش از سایر افراد با احتمال ابتلا به افسردگی مواجه می باشند. آنها می گویند اگر نمی خواهید افسرده شوید، باید برنامه غذایی سالم تری را انتخاب کنید و با خوردن آنتی اکسیدان هایی مانند میوه، سبزی ها و ماهی خود را در برابر این بیماری ناتوان کننده بیمه کنید.

- **افزایش خطر سرطان: زنانی که در کودکی و سنین قبل از مدرسه دائما سیب زمینی سرخ کرده می خورده اند، بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.** دانشمندان در یک پژوهش تازه با بررسی ۵۸۲ زن مبتلا به سرطان سینه و یک هزار و ۵۰۰ زن سالم که همگی پرستار بودند، دریافته اند که سیب زمینی سرخ کرده تنها غذای مشترک دوران کودکی زنان مبتلا به سرطان سینه بوده و با افزایش خطر سرطان سینه ارتباط دارد. همچنین در این پژوهش مشخص شد شیر باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه می شود. این در حالی است که محققان معتقدند سرخ کردنی ها، با ابتلا به دیگر گونه های سرطان

هم در ارتباط هستند و بیشتر از آنکه فکرش را بکنید، سلامت شما را به خطر می اندازند.

- **بروز بیماری های قلبی عروقی:** گرچه ماهی یکی از بهترین مواد غذایی برای سلامت قلب و عروق

است، اما سرخ کردن آن موجب تغییر ترکیبات اسیدهای چرب امگا ۳ شده و بر عکس خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. اسیدهای چرب ترانس، عامل مهم این آسیب ها هستند.

- **حاوی روغن فراوان:** غذاهای سرخ شده به خصوص آنهایی که برای پختن در روغن فرو می روند

(مانند چیپس) حاوی مقدار زیادی روغن هستند. از آنهایی که روغن کمتری برای سرخ کردن مواد غذایی در ظروف تفلون استفاده می شود، برای سرخ کردن غذا مناسب هستند. آب پز و بخارپز کردن غذاها، بسیار مفیدتر از سرخ کردن آنهاست و تابه های بدون روغن نیز روشی مناسب برای طبخ غذاها به شمار می رود.

- **دشمن باروری:** غذاهای پرچربی که از چربی های اشباع شده سرشارند، تنها خطر ابتلا به بیماری های

قلبی را بالانمی برند. این غذاها دشمن باروری مردان هستند و با کاهش تعداد اسپرم ها (سلول های جنسی مرد) می توانند باعث عقیم شدن آنها شوند. پزشکان دریافته اند حجم اسپرم هادر مردانی که زیاد مواد غذایی پرچرب مصرف می کنند تا حدود ۴۰ درصد کاهش می یابد و به علاوه کیفیت عملکرد اسپرم ها نیز در این مردان به مراتب نامطلوب تر از مردانی است که کمتر مواد غذایی حاوی چربی های اشباع شده می خورند.

چربی های اشباع شده در کره، گوشت های فرآوری شده، غذاهای سرخ کرده و سایر فست فودها و تنقلات استفاده می شوند و مصرف زیاد آنها به قلب و عروق آسیب می رساند و گذشته از هزار و یک تاثیر نامطلوبش، بچه دار شدن را به یک آرزو تبدیل می کند.

توصیه های مهم:

- برای مزه دار کردن غذا می توانید از ادویه و سس های بدون چربی و یا کم چرب استفاده نمایید. به عنوان مثال می توانید از لیموترش برای خوش مزه کردن ماهی یا مرغ استفاده کنید و از خوردن غذا لذت ببرید.
- میوه و سبزی ها، غلات کامل (سبوس دار)، لوبیاهای و دیگر دانه های خوراکی را به مقدار زیاد مصرف کنید.
- برای حفظ بیشتر خواص مواد غذایی، آنها را به صورت بخار پز یا آب پز تهیه کنید، یا به شکل خام مصرف کنید.
- سعی کنید همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزید و از سرخ کردن زیاد و برشته کردن مواد غذایی پرهیزید.
- روغن زیتون اصلا مناسب سرخ کردن نیست.
- روغن کنجد نسبت به حرارت مقاوم است، اما چون به تازگی وارد بازار شده و قیمتش بالاست برای سرخ کردن توصیه نمی شود.
- از روش بخارپز استفاده نمایید. بخارپز کردن مواد غذایی، باعث حفظ تمام خواص آن می شود.
- استفاده از روغن حیوانی، موجب افزایش چربی و کلسترول خون می شود.
- اگر غذاهای سرخ شده را دوست دارید بهتر است خود در خانه و با روغن هایی سالم تر درست شان کنید.
- سیب زمینی پخته را جایگزین سیب زمینی سرخ کرده نمایید. در مصرف سیب زمینی می توانید شیوه استفاده از آن را با اضافه کردن مواد مغذی دیگری که برای سلامتی شما مفید هستند، تغییر دهید. یک

بسته کوچک چپیس آماده می تواند حاوی تقریباً ۱۲ گرم چربی و ۲۳۰ کیلو کالری انرژی باشد؛ بنابراین میزان این سیب زمینی های سرخ شده را در برنامه غذایی خود کاهش دهید.

- بعضی از سرآشپزها توصیه می کنند که پس از سرخ شدن بلافاصله مقدار نمک روی ماده غذایی پاشیده شود تا روغن را جذب کند اما توجه داشته باشید که این کار بی ضرر نیست چرا که نمک نیز عامل خطر جدی برای سلامت محسوب می شود .

- به منظور پیشگیری از بروز چاقی به ویژه در کودکان، از مصرف غذاهای آماده، پر ادویه و سرخ کردنی تا حد امکان کاسته شود.

- توصیه می شود خوراکی سرخ شده بلافاصله در سبدی ریخته و با چند تکان شدید فوراً خنک شود. استفاده از کاغذهای جاذب نیز می تواند مفید باشد اما در این صورت کاهش چربی ها کندتر انجام می شود.

- بهتر است در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی، از روغن های مخصوص سرخ کردنی استفاده کرد چراکه ترکیبات روغن های مخصوص سرخ کردنی نسبت به حرارت مقاوم تر است.

- غذاهای سرخ شده را بلافاصله از تابه بردارید تا مقدار بیشتری چربی جذب نکند.

- طی فرایند سرخ شدن، روغن جذب شده توسط سیب زمینی در سطح آن باقی می ماند که این مقدار هنگام خنک شدن بیشتر می شود. این کار باید به سرعت انجام شود، زیرا هنگامی که ماده غذایی در دمای بیشتر از جوش آب یعنی ۲۰ ثانیه پس از خروج از ظرف روغن قرار گیرد، روغن به درون آن نفوذ می کند.

- به جای خوردن غذاهای سرخ کردنی، از غذاهای بخار پز شده، جوشانده شده، کبابی یا پخته شده استفاده کنید.

- اگر مجبورید که غذایی را به صورت سرخ شده مصرف نمایید از تاول های نچسب استفاده کنید، چرا که اینگونه ظروف نیاز به روغن ندارند؛ کافی است که آنها را بامقداری روغن چرب نمایید.
- سیب زمینی حاوی مقدار قابل توجهی نشاسته است که شرایط ایده آلی را برای تبدیل شدن به آکریلامید حین فرایند سرخ شدن به وجود می آورد. این مولکول که اساسا عامل سرطان زا محسوب می شود. یکی از مهم ترین تهدیدکننده های سلامت مصرف کنندگان چپیس ها است. برای پیشگیری از تشکیل این ترکیب، باید به شرایط نکه داری سیب زمینی توجه کرد. سرما و نور مقدار قند را در سیب زمینی افزایش می دهند شرایط ایده آل برای نکه داری سیب زمینی دمای ۸ تا ۱۰ درجه سانتی گراد و به دور از نور است. باید دقت کرد که روغن سرخ کردن نیز بیشتر از ۲۰۰ درجه سانتی گراد (۳۹۲ درجه فارنهایت) گرم نشود.
- سعی کنید همیشه غذاها را با حرارت ملایم بپزید و از سرخ کردن زیاد و برشته کردن مواد غذایی پرهیزید.
- چنانچه در مصرف سیب زمینی دو دل هستید، شیوه استفاده از آن را با اضافه کردن مواد مغذی دیگری که برای سلامتی شما مفید است، تغییر دهید. (مانند کلم بروکلی، گل کلم، شلغم، کاهو، گوجه فرنگی و اسفناج)

منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی بدن، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

3-A Cross-sectional Study to Determine Prevalence of Obesity in High Income Group Colonies of Gwalior City, (www.ncbi.nlm.nih.gov)

4 -Acrylamide intake through diet and human cancer risk, (www.ncbi.nlm.nih.gov)

- 5-Analysis of trans fat in Edible Oils with Cooking Process -
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4609978/>)
- 6-Chemistry, biochemistry, and safety of acrylamide,
(www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 7- Dietary acrylamide and cancer risk: an updated meta-analysis. -
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25403648>
- 8 -Dietary acryl amide and human cancer: A systematic review of literature, (www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 9-Dietary fat and weight gain among women in the Nurses' Health Study, (www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 10-Dietary patterns and the risk of acute myocardial infarction in 52 countries: , (www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 11-Effect of dietarytrans fatty acids on high-density and low-density lipoprotein cholesterol levels in Healthy Subjects,
(<http://www.nejm.org>)
- 12 -Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance,
(www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 13-Fried food consumption and cardiovascular health: A review of current evidence,(www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 14 -Fried-food consumption and risk of type 2 diabetes and coronary artery disease: a prospective study in 2 cohorts of US women and men,
(www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 15-Italian network for obesity and cardiovascular disease surveillance: a pilot project,(www.ncbi.nlm.nih.gov)
- 16 -Lipid per oxidation in culinary oils subjected to thermal stress ,
(<https://link.springer.com>)

17 -Nutrient losses and gains during frying: a review,

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

18- Oils and fats: changes due to culinary and industrial processes,

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov>)

19-Olive oil stability under deep-frying conditions,

(www.ncbi.nlm.nih.gov)

20- Trans fatty acids and weight gain, (www.ncbi.nlm.nih.gov)

21-Trans fat diet induces abdominal obesity and changes in insulin sensitivity in monkeys,(www.ncbi.nlm.nih.gov)

22-Western-style fast food intake and cardio metabolic risk in an Eastern country,(www.ncbi.nlm.nih.gov)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com