

غذاهای پرچرب، موثر در بروز افسردگی غذاهای پرچرب، خداحافظ!

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. 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 (کا لباس ، 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، دسر ها 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 کنجدی و چوب شور، چربی است. بعضی از شیرینی ها که برای دسر ها 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 دسر های زیان آور استفاده نکنید. میوه های تازه ، بهترین جایگزین دسر های 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 دسر های 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.

چربی ترانس هنگام افزودن هیدروژن به روغن ها برای بالا بردن نقطه ذوب آنها و افزایش ماندگاری و پایداری روغن ها به وجود می آیند. این چربی در اغلب روغن ها وجود دارد و مصرف بیش از حد آنها علاوه بر افزایش چاقی و اضافه وزن، تاثیرگذاری ریسک فاکتورهای ابتلا به انواع بیماری ها را افزایش داده و سلامتی افراد را تهدید می کند. دانشمندان دریافته اند مصرف بیش از حد روغن های حاوی چربی ترانس، افسردگی را نیز افزایش می دهد. در واقع چربی ترانس در هر نوع ماده غذایی که در تولید آن از روش های پایدارکننده استفاده می شود، مانند انواع فست فودها، کلوچه ها، کیک ها و بیسکویت ها یافت می شود.

تحقیقات جدید نشان می دهد که خوردن بیش از حد چربی ترانس، که مدت ها است خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد، می تواند خطر ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. پژوهش های تازه نشان می دهند که میان رژیم غذایی افسردگی، ارتباطی قوی وجود دارد. تحقیقات نشان می دهند که رابطه مستقیمی بین رژیم غذایی سرشار از چربی و افسردگی وجود دارد. حمل ده کیلوگرم چربی اضافی بدن، خطر ابتلا به افسردگی را تا هفده درصد افزایش می دهد. هر چه چربی بیشتر باشد، احتمال ابتلا به افسردگی بیشتر است. این نتیجه اصلی مطالعه جدیدی است که توسط پژوهشگران دانشگاه آرهوس و بیمارستان دانشگاه آرهوس دانمارک انجام شده است.

دانشمندان معتقدند، مصرف رژیم غذایی سرشار از چربی در نهایت موجب تجمع اسیدهای چرب در بدن، به ویژه در هیپوتالاموس می شود و مستقیماً روی پروتئین پی.کی.ای اثر می گذارد. یعنی مسیر سیگنال دهی که منجر به فعال شدن افسردگی می شود. پزشکان قطع مصرف مواد غذایی فرآوری شده، فست فودها

(غذاهای آماده) و کاهش مصرف لبنیات پر چرب و جایگزین کردن مواد غذایی سالم مانند میوه های تازه و سبزی ها، روغن زیتون و ماهی به جای آنها، را برای حفظ انرژی بدن و افزایش سلامتی، توصیه می کنند.

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.
- چربی های اضافی گوشت را پیش از پخت غذا جدا کنید. 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 کارت تمیز، جدا کرده و دور بریزید.
- از میوه ها به عنوان بهترین دسرها استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین پیش غذاها هستند.
- به جای مصرف بستنی خامه ای، می توان از دسرهای میوه ای استفاده کنید.
- خورشت 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 هستند.
- 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 سرخ کردن زیاد مواد غذایی در داخل روغن خودداری کنید. به جای سرخ کردن، غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف نمایید. سرخ کردن غذا باعث افزایش میزان چربی و کالری آن می شود. گوشت کبابی از گوشت سرخ شده مفیدتر و کم کالری تر است.
- 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 نمایید.
- برای استفاده کمتر از روغن جهت تهیه غذا از ظروف تفلون و نچسب استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز و فرآورده های آن (سوسیس، کالباس و همبرگر) را کاهش دهید؛ به جای اینگونه مواد غذایی از ماهی و گوشت قرمز استفاده نمایید.
- راه هایی برای بهتر کردن مزه در پختن غذاهای کم چربی وجود دارد، مانند اضافه کردن سیر و پیاز و نیز افزودن سبزی های تازه خرد کرده، به برنج و ادویه دار کردن سبزی ها و یا افزودن آب لیمو به گوشت کبابی.
- برای کباب کردن گوشت، به آن روغن نزنید. هنگام کباب شدن گوشت بگذارید چربی آن بچکد و بریزد.
- حتی الامکان مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف نمایید تا با انجام فعالیت و کار روزانه معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب کنند.

- سعی کنید از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید. بهتر است به جای مصرف این گونه سس ها 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 و فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه لذت بیشتری ببرید.
- به جای مصرف خامه در سس های چرب و خامه دار پر کالری، می توان از ماست کم چربی استفاده کنید. ماست در بسیاری سس ها می تواند جایگزین خامه شود.
- به جای مصرف چربی هایی زیان آور حیوانی و اشباع شده، مدتی از روغن های مایع روغن های زیتون، آفتابگردان، ذرت، کانولا، آووکادو، سویا استفاده کنید و نتیجه آزمایش های پزشکی خود را مقایسه نمایید.
- اگر از غذاهای کنسرو شده استفاده می کنید، پیش از مصرف روغن آن را کاملاً جدا کنید.
- از حرارت دادن طولانی روغن مایع خودداری شود.
- اگر سبب زمینی آب پز یا کبابی شود و هیچ روغنی هم به آن اضافه نشود بهترین غذا برای رژیم غذایی است. سبب زمینی را بپزید و آن را با مقدار کمی فلفل و آب لیمو پوره کنید.
- 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.
- به جای سرخ کردن گوشت مرغ و ماهی در روغن یا کره، می توان با ادویه های خوش بو یا در آب مخلوط با آب لیمو، آب پز کنید.

- گاهی می توان برای سرخ کردن 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 آب بپزید.
- 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 راه ها 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.
- به جای استفاده از کره های با چربی زیاد می توان از نوع کم چرب آن استفاده کنید.
- از سالادهای بدون چربی، به عنوان پیش غذا استفاده کنید.
- پنیر کم چرب میل کنید.
- به جای استفاده از چیپس که سرشار از چربی است از ذرت بدون چربی و سایر محصولات از این قبیل استفاده کنید.

- به اندازه کافی پروتئین مفید بخورید.
- از غذای سرخ کرده دوری کنید و اگر این کار را می کنید تا آنجا که ممکن است روغن غذا را جدا کنید.
- چای سبز بنوشید. با نوشیدن چای سبز نه تنها با برخی بیماری‌ها مبارزه می کنید، بلکه چربی‌های بدن خود را سریع تر می سوزانید. تحقیقی در آمریکا نشان داد کسانی که به مدت سه ماه روزانه چای سبز نوشیدند، نسبت به افرادی که چای سیاه مصرف می کردند، چربی بیشتری می سوزاندند.
- وقتی در بیرون غذا می خورید سالاد را به عنوان پیش غذا در کنار غذا سفارش دهید. از محصولات پرچرب استفاده نکنید.
- از سس سالاد کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- با افزودن مرغ ، ماهی ، سبزی های خرد شده یا لوبیا ، یک وعده غذایی کم کالری را از سوپ تهیه کنید.
- بخش های کوچکی از گوشت بدون چربی ، ماهی و مرغ را انتخاب کنید .
- گوشت های ناهار کم چرب مانند گوشت خرد شده بوقلمون یا مرغ و گوشت گاو بدون قطعه را انتخاب کنید.
- هفته ای یک بار یا بیشتر ، یک وعده غذایی بدون گوشت بدون چربی یا غذای اصلی را امتحان کنید که دارای لوبیا باشد .
- روزانه ماست بخورید. اخیراً تحقیقات نشان داده اند زنانی که روزانه سه وعده ماست کم چرب استفاده می کنند تا ۶۰ درصد بیشتر از سایرین سوخت و ساز بدن شان افزایش می یابد . رژیم غذایی غنی از کلسیم، آنزیم های چربی ساز را کاهش و آنزیم های چربی سوز را افزایش می دهد، بنابراین خوردن روزانه سه وعده لبنیات کم چرب مانند شیر و ماست توصیه می شود.

- تا جایی که ممکن است از شیر کم چرب استفاده کنید.
- به جای استفاده از چپیس که سرشار از چربی است، از ذرت بدون چربی و سایر محصولات از این قبیل استفاده کنید.
- نخود فرنگی را به عنوان یک غذای جانبی گیاهی با گوشت یا ماهی امتحان کنید.
- 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 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:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۲- قلب سالم با مصرف چربی کمتر: غذاهای پرچرب، تهدیدی جدی برای سلامتی قلب و عروق ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۴- کلسترول اضافی، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال
- ۵- مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید! ترجمه و تدوین وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-Dietary fat and disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018,(<https://www.hsph.harvard.edu/>)

7-Do fatty foods deplete serotonin levels? Psychology Today, 2019, (<https://www.psychologytoday.com>)

8-10 Easy ways to reduce fat from your diet, Huff Post Lifestyle, 2018, (<https://www.huffingtonpost.co.uk/>)

9- Excess body fat increases the risk of depression, Aarhus University, Science Daily, 2019,(<https://www.sciencedaily.com>)

10-Fats to The Diet, Kris Gunnars, Healthline Media, 2018, (<https://www.healthline.com>)

11-Good fats, bad fats, and heart disease, (<https://www.healthline.com>)

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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir