

روغن‌های مایع گیاهی و اسیدهای چرب ترانس

دکتر محمدرضا وفا

متخصص تغذیه، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

در سال‌های اخیر با توجه به شیوع و بروز روزافزون بیماری‌های قلبی - عروقی که رده‌ی نخستین «بار بیماری‌ها» را در اغلب کشورهای دنیا از جمله ایران به خود اختصاص داده است و همچنین شیوع روزافزون سایر بیماری‌های مزمن مانند سرطان، دیابت، چاقی و اضافه‌وزن، و با توجه به ارتباط مستقیم این بیماری‌ها با الگوی تغذیه و به‌خصوص دریافت چربی‌های روزانه، توجه به چگونگی برنامه‌ی غذایی و نوع و مقدار چربی مصرفی در تمام گروه‌های سنی افزایش یافته است. هرچند که در این ارتباط الگوی دریافت سایر اجزای غذایی مانند کربوهیدرات‌ها (مواد نشاسته‌ای و قند و شکر ساده)، پروتئین‌ها و کل انرژی دریافتی نیز اهمیت دارد.

اسیدهای چرب اشباع و ترانس

یکی از مهم‌ترین توصیه‌های راهنماهای غذایی در سال‌های اخیر، رعایت مقدار مصرف روغن‌ها و چربی‌ها در برنامه‌ی غذایی روزانه و جایگزین کردن روغن‌ها و چربی‌های مصرفی با روغن‌های مایع و سالم خوراکی است. مطالعات پیشین نشان داده است که اغلب موارد بروز بیماری‌های قلبی در ارتباط با مصرف زیاد چربی‌ها و از آن مهم‌تر چربی‌های اشباع و جامد در برنامه‌ی غذایی بوده است. همچنین، در صنایع غذایی به‌منظور اشباع و جامد کردن روغن‌های مایع از فرایند «هیدروژناسیون» استفاده می‌کنند که طی این فرایند بسیاری از اسیدهای چرب موجود در روغن به ایزومر غیرطبیعی یا ایزومر «ترانس» تبدیل می‌شود. مطالعات نشان داده است که بیشترین اثرات مخرب روغن‌ها و چربی‌های مصرفی در ارتباط با بروز بیماری‌های مزمن پیش‌گفته مربوط به سهم اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن‌ها و چربی‌های مصرفی است؛ به‌گونه‌ای که با افزایش درصد اسیدهای چرب ترانس در غذای مصرفی، شیوع و بروز بیماری قلبی به‌صورت تصاعدی افزایش می‌یابد. همین ارتباط با مصرف اسیدهای چرب اشباع نیز مشاهده شده است، به‌گونه‌ای که مصرف لبنیات پرچرب را (که حاوی چربی اشباع است) با بروز سرطان پروستات در آقایان و سرطان اندومتر رحم در خانم‌ها مرتبط می‌دانند. مهم‌ترین منابع غذایی اسیدهای چرب اشباع و ترانس در غذاهای مصرفی شامل چربی‌های گوشت قرمز، چربی موجود در امعا و احشای حیوانی (دل، جگر، قلوه و...)، روغن‌های هیدروژنه شده‌ی نباتی، کره، خامه، چربی لبنیات، کره‌های موسوم به گیاهی یا فراورده‌های غذایی است که در آن‌ها اجزای پیش‌گفته به‌کار رفته باشد. به‌عنوان مثال انواع غذاهای آماده (فست‌فودها)، سوسیس، کالباس و کرمی که برای قهوه مصرف می‌شود (Coffee mate) از منابع بالقوه‌ی چنین چربی‌هایی است.

روغن‌های مایع گیاهی

همچنین یکی از منابع بالقوه‌ی ایجاد اسیدهای چرب ترانس که می‌توان گفت خطرناک‌ترین عامل در بروز بیماری‌های مزمن است، روش‌های نگهداری یا مصرف روغن‌های مایع گیاهی است. هرچند تمامی راهنماهای غذایی توصیه می‌کنند روغن‌های مایع گیاهی را جایگزین مصرف روغن‌های خوراکی جامد کنیم، اما باید متوجه بود که اسیدهای چرب روغن‌های مایع نیز در شرایط نامناسب نگهداری یا کاربرد به‌سرعت تبدیل به اسید چرب ترانس می‌شود. قرار گرفتن این روغن‌ها در معرض نور یا حرارت زیاد (در هنگام سرخ کردن غذا) یا در مجاورت اکسیژن هوا مثال‌هایی از شرایط نامناسب نگهداری یا مصرف است. بنابراین در استفاده از روغن‌های مایع گیاهی باید به چند نکته توجه کرد:

۱. در هنگام خرید این روغن‌ها به تاریخ مصرف آن‌ها توجه شود.
۲. از این روغن‌ها برای سرخ کردن غذا یا شرایط حرارت زیاد استفاده نشود.
۳. این روغن‌ها نباید در مجاورت نور یا اکسیژن هوا قرار گیرد، بنابراین پس از هر بار مصرف باید در آن‌ها را بست و در جای تاریک و خنک (مانند کابینت‌های آشپزخانه) نگهداری کرد.