

## چربیها خوب هستند يا بد؟

آنچه بیشتر از همه مهم است نوع چربی است که می خورید وقتی صحبت از چربی رژيم غذایی به میان می آید،



وقتی صحبت از چربی رژيم غذایی به میان می آید، آنچه بیشتر از همه مهم است نوع چربی است که می خورید. برخلاف توصیه های غذایی گذشته که رژيم های کم چرب را تبلیغ می کردند، تحقیقات جدیدتر نشان می دهد که چربی های سالم برای سلامتی ضروری و مفید هستند.

وقتی تولیدکنندگان مواد غذایی چربی را کاهش می دهند، اغلب آن را با کربوهیدرات های قند، غلات تصفیه شده یا سایر نشاسته ها جایگزین می کنند. بدن ما این کربوهیدرات ها و نشاسته های تصفیه شده را خیلی سریع هضم می کند که بر سطح قند خون و انسولین تأثیر می گذارد و احتمالاً منجر به افزایش وزن و بیماری می شود.

یافته های حاصل از مطالعه سلامت پرستاران و مطالعه پیگیری متخصصان سلامت نشان می دهد که هیچ ارتباطی بین درصد کلی کالری از چربی و هر پیامد مهم سلامتی، از جمله سرطان، بیماری قلبی و افزایش وزن وجود ندارد.

به جای اتخاذ یک رژيم غذایی کم چرب، تمرکز بر خوردن چربی های مفید "خوب" و اجتناب از چربی های مضر "بد" مهم تر است. چربی بخش مهمی از یک رژيم غذایی سالم است. غذاهایی با چربی های غیراشباع «خوب» انتخاب کنید، غذاهای حاوی چربی اشباع بالا را محدود کنید و از چربی ترانس «بد» اجتناب کنید.

چربی های غیراشباع "خوب" - چربی های تک غیر اشباع و چند غیر اشباع - خطر بیماری را کاهش می دهد. غذاهای سرشار از چربی های خوب شامل روغن های گیاهی (مانند زیتون، کلزا، آفتابگردان، سویا و ذرت)، مغزها، دانه ها و ماهی هستند.

چربی های "بد" - چربی های ترانس - خطر ابتلا به بیماری را افزایش می دهند، حتی زمانی که در مقادیر کم مصرف شوند. غذاهای حاوی چربی ترانس عمدتاً در غذاهای فرآوری شده با چربی ترانس از روغن نیمه هیدروژنه ساخته شده اند. خوشبختانه چربی های ترانس از بسیاری از این غذاها حذف شده است.

چربی های اشباع شده، اگرچه به اندازه چربی های ترانس مضر نیستند، در مقایسه با چربی های غیراشباع بر سلامتی تأثیر منفی می گذارند و بهتر است در حد متعادل مصرف شوند. غذاهای حاوی مقادیر زیادی چربی اشباع شده عبارتند از: گوشت قرمز، کره، پنیر و بستنی. برخی از چربی های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن پالم نیز سرشار از چربی اشباع شده هستند.

وقتی غذاهایی مانند گوشت قرمز و کره را کاهش می دهید، به جای کربوهیدرات های تصفیه شده، ماهی، لوبیا، آجیل و روغن های سالم را جایگزین کنید.