

بسمه تعالی

بر اساس نوع چربی آنها به ۳ گروه تقسیم شده اند:

الف - چربیهای اشباع SFA

ب - چربیهای غیر اشباع با یک باند دوگانه MUFA

ج - چربیهای غیر اشباع با چند باند دوگانه PUFA

هر واحد از گروه چربی ها ۵ گرم چربی و ۴۵ کیلوکالری انرژی دارد. مصرف چربی کمتر به ویژه استفاده از چربیهای غیر اشباع شده در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی و سرطان ها توصیه می شود.

مصرف روغن نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع و البته به مقدار کم استفاده کنید.

از مصرف روغن های نیمه جامد و مارگارین به دلیل بالا بودن اسید چرب اشباع بالا خودداری کنید.

اسید چرب ترانس یکی از اسید های مضر است برای سلامتی است سعی کنید د خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه ای ماده غذایی نگاه کنید و مواد غذایی که بدون ترانس یا ترانس بسیار پایین هستند انتخاب کنید.

برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید

روغن های مخلوط از این جهت دارای ارزش تغذیه ای هستند که در فرمولاسیون آنها روغن های حاوی امگا ۳ بالا مانند کانولا استفاده میگردد. بر همین اساس روغن های مخلوط ارزش تغذیه ای بالاتری دارند.

روغن کنجد دارای اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ به میزان مساوی، ویتامین های A و D و E، فیتواسترول ها، آنتی اکسیدان های طبیعی، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون و حرارت می باشد

سعی کنید از روغن آفتابگردان به دلیل امگا ۶ بالا کمتر استفاده کنید. دریافت امگا ۶ زیاد منجر به التهاب در بدن و زمینه ساز ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت، فشار خون، سرطان و می شود.