

روغن جامد ناسالم‌ترین برای سلامت قلب

24 تیر 1404

پزشکان معتقدند مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها، تنگی و انسداد عروق قلب و سکتة قلبی می‌شود. بنابراین برای حفاظت از قلب خود این روغن‌ها را مصرف نکنید.

انتخاب غذاهایی با کوتاه‌ترین زمان پخت که بیشتر با نام «فست فود» شناخته می‌شود از جمله چالش‌هایی که زندگی شهرنشینی برای انسان امروزی رقم زده است.

دکتر «جواد کجوری»، متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز به بایدها و نبایدهای مصرف روغن‌ها اشاره کرد.

این پزشک فلوشیپ قلب و عروق، با دسته بندی روغن‌های مصرفی به انواع مایع و جامد گفت: روغن‌های ترانس با هیدروژنه کردن روغن مایع و تبدیل آن به جامد تهیه می‌شود که در دیدگاه عمومی به عنوان روغن نباتی شناخته می‌شود و ناسالم‌ترین نوع روغن برای سلامت افراد شناخته شده است.

او ضمن توصیه به کاهش مصرف روغن، روغن مایع را مناسب‌ترین گزینه برای استفاده عنوان کرد که جذب کمتری در عروق دارد و افزود: در میان انواع روغن، روغن زیتون در صورت استفاده از حرارت پایین، سالم‌ترین نوع روغن شناخته می‌شود؛ همچنین روغن‌های تهیه شده از کلزا، ذرت و دانه آفتابگردان نیز گزینه‌های مناسبی محسوب می‌شود.

دکتر کجوری همچنین استفاده از ظرف‌های تفلون را از دیگر عوامل تهدیدکننده سلامت افراد در زمینه خطر ابتلا به سرطان‌ها برشمرد.

وی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی را می‌توان در سه عارضه مهم درد قفسه سینه؛ تپش قلب و نفس تنگی شناسایی کرد که در صورت بروز در فرد، باید به صورت جدی پیگیری شود.

او یادآور شد: آمارهای مراجعه به مراکز درمانی نشان می‌دهد که حجم بالایی از موارد مراجعه با عارضه‌های یاد شده، در اثر بروز اضطراب در افراد ایجاد می‌شود؛ اما این به معنای بی توجهی به نشانه‌های هشدار دهنده نیست، چرا که ضمن ضرورت تشخیص پزشکی در این زمینه، گاه تشدید این نشانه‌ها در اثر اضطراب نیز به بروز مشکلات حاد مانند سکتة‌های قلبی منجر می‌شود.



پزشک متخصص قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شیراز در ادامه یکی از زنگ‌های خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی و بسیاری بیماری‌های دیگر در جوامع امروزی را چاقی و اضافه وزن عنوان کرد که به ویژه در الگوی چاقی سیمی شکل در ناحیه شکم که الگوی آن اغلب در مردان شایع است، با ایجاد مشکلاتی مانند مقاومت به انسولین، موجب خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

مهم‌ترین مواد غذایی مضر برای سلامت قلب به گفته این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، روغن‌های جامد و حاوی ترانس و پالم؛ تکه‌های گوشت پرچربی در غذاهایی مانند کله پاچه و خورشت‌ها؛ نوشابه‌های گازدار؛ اسنک‌ها از قبیل چیپس و پفک؛ شیرینی‌ها و دسرها؛ همچنین پودرهای شیر برای تهیه قهوه به دلیل وجود پالم در فرآوری صنعتی؛ مهم‌ترین مواد غذایی مضر برای سلامت قلب است. دکتر کجوری با تاکید بر ضرورت توجه افراد به میزان دریافت کالری روزانه به عنوان راهکاری کارآمد برای دستیابی به وزن متعادل، همچنین انتخاب رژیم غذایی سالم و کاهش مصرف مواد غذایی مانند برنج در برنامه هفتگی خانواده را از جمله گام‌های پیشگیرانه در این زمینه برشمرد.