

مصرف روغن جامد سلامت قلب را به خطر می‌اندازد

مصرف [روغن‌های جامد و نیمه جامد](#)، باعث رسوب اسیدهای چرب اشباع در رگ‌ها، آترواسکلروز (سفت شدن جدار عروق)، تنگی و انسداد عروق قلب و سکت قلبی می‌شود. بر اساس نتایج آخرین یافته‌های علمی در جهان، مصرف روغن‌های جامد و نیمه جامد همچنین به علت دارا بودن اسید چرب ترانس بالا خطر بروز سرطان سینه در خانم‌ها و سرطان پروستات در آقایان را افزایش می‌دهد.

متخصصان مصرف خانگی روغن‌های جامد را توصیه نمی‌کنند روغن جامد به علت بافت مورد نیاز شیرینی‌ها، عمدتاً در قنادی‌ها کاربرد دارد. اسیدهای چرب اشباع موجود در روغن جامد ابتدا به [بیماری‌های قلبی عروقی](#) و انواع سرطان‌ها را به دنبال دارد. اگر چه این روغن‌ها در حال حاضر در کشور ما با اصلاح فرمولاسیون و بهبود کیفیت به روغن نیمه جامد تبدیل شده‌اند که مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری نسبت به روغن جامد دارند، اما باید توجه داشت که روغن نیمه جامد هم در مقایسه با روغن‌های گیاهی مایع، مقادیر بیشتری اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس دارد و مصرف آن‌ها خطراتی مانند افزایش کلسترول بد خون LDL، تنگی و انسداد عروق قلبی و نهایتاً سکت قلبی را به دنبال دارند. به ویژه افرادی که دچار اختلالات چربی خون و کلسترول بالا هستند نباید از روغن جامد و نیمه جامد استفاده کنند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، توصیه می‌شود برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی از روغن‌های مایع با منشاء گیاهی استفاده شود. چربی‌های مایع، روند بروز آترواسکلروز (سفت شدن جدار عروق) را کند می‌کند. روغن نباتی مایع درصد بسیار کمی اسید چرب اشباع و مقادیر قابل ملاحظه‌ای اسیدهای چرب غیر اشباع را که برای حفظ [سلامت قلب](#) ضروری است، دارند و میزان اسید چرب ترانس آن کمتر از ۲ درصد و در بعضی از روغن‌های مایع تقریباً صفر است که زیرو ترانس نامیده می‌شوند. مصرف [روغن‌های مایع](#) برای حفظ سلامت به روغن حیوانی و روغن نباتی جامد و نیمه جامد ارجحیت دارد.