

روغن های حیوانی و محلی؛ محبوب در سفره ها، پرخطر برای قلب

در فرهنگ غذایی ایران، روغن های حیوانی و محلی جایگاه ویژه ای دارند. بسیاری از خانواده ها این نوع روغن ها را «طبیعی»، «اصیل» و حتی «سالم تر» از روغن های صنعتی می دانند. در برخی باورهای رایج نیز گفته می شود که روغن حیوانی یا کره محلی می تواند به کاهش چربی خون کمک کند یا برای قلب مفید باشد. با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی عروقی و اهمیت پیشگیری از آن ها در سطح سلامت عمومی، بررسی علمی این باورها ضروری است.

ترکیب چربی ها؛ تفاوتی که اهمیت دارد

روغن ها به طور کلی به دو گروه اصلی تقسیم می شوند: چربی های اشباع و چربی های غیراشباع. چربی های اشباع عمدتاً در منابع حیوانی یافت می شوند؛ از جمله دنبه گوسفند، روغن حیوانی، کره، خامه، لبنیات پرچرب و چربی های اطراف گوشت. در مقابل، چربی های غیراشباع بیشتر در روغن های گیاهی مایع و برخی منابع گیاهی مانند زیتون و کزرا وجود دارند.

نکته مهم این است که نوع چربی مصرفی، نه صرفاً نام یا محل تولید آن، در سلامت قلب نقش تعیین کننده دارد. روغن های حیوانی و بسیاری از روغن های جامد گیاهی، سرشار از چربی های اشباع هستند. میزان چربی اشباع در روغن های حیوانی حدود ۵۹ درصد گزارش شده است. این مقدار بالا نشان می دهد که بخش عمده ترکیب این روغن ها از نوع چربی ای است که با افزایش کلسترول خون ارتباط دارد.

چربی اشباع و کلسترول LDL

چربی های اشباع در افزایش کلسترول LDL، که به «کلسترول بد» شناخته می شود، نقش دارند. بالا بودن سطح LDL در خون با افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مرتبط است. زمانی که چربی اشباع به مقدار زیاد در رژیم غذایی وجود داشته باشد، احتمال رسوب آن در دیواره رگ ها افزایش می یابد. این فرایند می تواند به سفت شدن جدار عروق (آترواسکلروز)، تنگی عروق و در نهایت انسداد رگ های قلب منجر شود؛ وضعیتی که زمینه ساز سکته قلبی است.

بر این اساس، مصرف مداوم و زیاد روغن های حیوانی و کره محلی، برخلاف برخی باورهای رایج، نه تنها موجب کاهش چربی خون نمی شود، بلکه می تواند با افزایش LDL، خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد.

روغن جامد گیاهی؛ تفاوت در منبع، شباهت در پیامد

گاهی تصور می‌شود که اگر روغن از منشأ گیاهی باشد، لزوماً برای قلب بی‌خطر است. اما روغن‌های جامد نباتی معمولاً از طریق فرایندی به نام هیدروژناسیون تولید می‌شوند. در این فرایند، پیوندهای دوگانه موجود در روغن‌های مایع از بین می‌روند و روغن به شکل جامد درمی‌آید. این تغییر ساختاری، ماندگاری روغن را افزایش می‌دهد، اما ترکیب چربی آن را نیز تغییر می‌دهد.

نتیجه این فرایند، افزایش سهم چربی‌های اشباع و در برخی موارد چربی‌های ترانس است. چربی‌های ترانس نیز مانند چربی‌های اشباع، در افزایش LDL و افزایش خطر بیماری‌های قلبی نقش دارند. بنابراین، جامد بودن روغن – چه با منشأ حیوانی و چه گیاهی – می‌تواند نشانه‌ای از میزان بالاتر چربی‌های اشباع یا تغییرات نامطلوب در ساختار چربی باشد.

آیا «محلی بودن» به معنای سالم‌تر بودن است؟

در برخی مناطق، روغن حیوانی یا دنبه محلی به‌عنوان جایگزین سالم روغن‌های صنعتی معرفی می‌شود و حتی ادعا می‌شود که به کاهش کلسترول کمک می‌کند. با این حال، از نظر ترکیب چربی، تفاوتی میان روغن حیوانی صنعتی و محلی در ماهیت چربی اشباع وجود ندارد. اگر میزان مصرف چربی اشباع از حد توصیه‌شده فراتر رود، پیامدهای آن برای سلامت قلب مشابه خواهد بود.

بنابراین، «محلی بودن» یک ماده غذایی لزوماً به معنای مناسب‌تر بودن آن برای سلامت قلب نیست. آنچه اهمیت دارد، نوع و مقدار چربی موجود در رژیم غذایی است، نه صرفاً سستی یا صنعتی بودن محصول.

سهم چربی اشباع در رژیم غذایی

برای پیشگیری از افزایش کلسترول و کاهش خطر بیماری‌های قلبی، توصیه شده است که سهم چربی‌های اشباع به کمتر از ۷ درصد کل کالری دریافتی روزانه محدود شود. این مقدار از طریق چربی‌های موجود در مواد غذایی مختلف تأمین می‌شود و محدود به روغن اضافه‌شده به غذا نیست. لبنیات پرچرب، گوشت‌های پرچرب، کره، خامه و روغن‌های حیوانی همگی در این سهم نقش دارند.

اگر فردی علاوه بر مصرف طبیعی چربی اشباع از طریق مواد غذایی، روغن حیوانی یا دنبه بیشتری نیز به رژیم خود اضافه کند، احتمال افزایش کلسترول و به‌دنبال آن افزایش خطر سکته قلبی و مغزی بیشتر می‌شود.

جایگزینی هوشمندانه؛ تمرکز بر چربی‌های غیر اشباع

در مقابل چربی‌های اشباع، چربی‌های غیراشباع قرار دارند که در روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون و روغن کلزا (کانولا) یافت می‌شوند. این نوع چربی‌ها مقادیر کمتری چربی اشباع دارند و می‌توانند به حفظ سلامت قلب کمک کنند.

در یک الگوی غذایی سالم، توصیه شده است که چربی‌های غیراشباع - موجود در منابع گیاهی، ماهی، آجیل و زیتون - جایگزین چربی‌های اشباع شوند. این جایگزینی به معنای حذف کامل چربی نیست، بلکه به معنای انتخاب نوع مناسب‌تر چربی در چارچوب تعادل انرژی روزانه است.

نگاه سلامت عمومی؛ فراتر از ذائقه

محبوبیت روغن‌های حیوانی در سفره‌ها، ریشه در عادات‌های غذایی، طعم مطلوب و باورهای فرهنگی دارد. اما از منظر سلامت عمومی، افزایش بیماری‌های قلبی عروقی ایجاب می‌کند که تصمیم‌های غذایی بر پایه شواهد علمی اتخاذ شود.

تغییر الگوی مصرف چربی، به‌ویژه در خانواده‌هایی که سابقه بیماری قلبی دارند یا با افزایش چربی خون مواجه‌اند، می‌تواند بخشی از راهبرد پیشگیری باشد. این تغییر لزوماً به معنای حذف کامل مواد غذایی سنتی نیست، بلکه مستلزم بازنگری در مقدار و دفعات مصرف آن‌ها و توجه به نوع چربی دریافتی است.

جمع‌بندی

روغن‌های حیوانی و محلی، هرچند در فرهنگ غذایی جایگاه محبوبی دارند، از نظر ترکیب چربی سرشار از چربی‌های اشباع هستند. مصرف بیش از حد این نوع چربی‌ها با افزایش کلسترول LDL، رسوب چربی در دیواره عروق و افزایش خطر سکت قلبی و مغزی ارتباط دارد. در مقابل، جایگزینی چربی‌های اشباع با چربی‌های غیراشباع موجود در روغن‌های گیاهی مایع می‌تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند.

در نهایت، انتخاب آگاهانه درباره نوع و مقدار چربی مصرفی، بخشی از مسئولیت فردی در قبال سلامت قلب است. بازنگری در برخی باورهای رایج و توجه به شواهد علمی، می‌تواند گامی مؤثر در جهت کاهش بار بیماری‌های قلبی عروقی در جامعه باشد.