



پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



روغن مناسب، غذای سالم
خانواده سالم



مناسب‌ترین روغن‌ها

برای پخت و پز: روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون
برای سرخ کردن: روغن مخصوص سرخ کردنی



پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه

(اصلاح الگو مصرف روغن)

۱۷-۳۰ آذر ۱۴۰۳

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی
اصفهان

مقدمه:

- افزایش سطح آگاهی جامعه یکی از مهم ترین عوامل موثر در کاهش شیب شیوع بیماری هاست
- افزایش دسترسی مردم به رسانه و افزایش سطح سواد جامعه باعث شده تا جامعه خواهان دریافت اطلاعات باشه از طرفی...
- افراد سود جو و غیر متخصص از این تقاضا جامعه استفاده کرده و با رواج شبه علم در پی منافع شخصی خودشون هستن
- لازم است تا آموزش به دست افراد متخصص و غیر ذینفع انجام بشود تا بدون سوگیری های شخصی فقط بر اساس منابع علمی صورت پذیرد
- از این رو دفتر بهبود تغذیه جامعه هر ساله اقدام به برگزاری **پویش ملی آگاهی رسانی** در خصوص موضوعات تغذیه ای مورد نیاز جامعه می کند

بررسی وضع موجود:

شیوع اضافه وزن و چاقی در ایران (سال ۱۴۰۲)

ردیف	گروه سنی	شیوع اضافه وزن و چاقی
۱	کودک	۲۰.۱۸٪
۲	نوجوان	۲۱.۰۶٪
۳	بزرگسال (بالای ۱۸ سال)	۴۳.۲۶٪

شیوع بیماری های غیر واگیر در کشور براساس آخرین مطالعه استپس انجام شده در سال ۱۴۰۰

مطالعه استپس (سال ۱۴۰۰)		بیماری غیر واگیر	ردیف
استان اصفهان	کشور		
۱۳.۶۸	٪۱۴.۵	دیابت	۱
٪۳۳.۶۳	٪۳۲	فشارخون بالا	۲
٪۳۵.۱۴	٪۳۰.۵۸	کلسترول بالای ۲۰۰	۳

شاخص های الگوی تغذیه ای مرتبط با روغن

شاخص کشور سال ۱۴۰۲	شاخص کشور سال ۱۴۰۱	شاخص استان سال ۱۴۰۲	شاخص استان سال ۱۴۰۱	عنوان شاخص	
۳۵	۳۲.۲	۳۹	۳۵.۳	نوجوان	الگوی نامطلوب مصرف تنقلات کم ارزش / فست فود
۲۳.۶	۲۱.۳	۲۳.۱۳	۲۰.۲	افراد بالای ۱۸ سال	الگوی مصرف نامطلوب روغن
۲.۹	۲.۹	۲.۵	۲.۶	افراد بالای ۱۸ سال	

بررسی وضع موجود:

➤ افزایش شیوع چاقی در سراسر جهان

(بیش از ۴۸٪ بزرگسالان بالای ۱۸ سال و حدود ۱۵٪ نوجوانان ایران دارای اضافه وزن و چاقی اند)

یکی از علل مهم چاقی و اضافه وزن

توزیع درشت مغذی‌ها در رژیم غذایی (یعنی درصد کربوهیدرات، پروتئین و چربی) به عنوان یکی از عوامل احتمالی افزایش وزن ناسالم مورد بررسی قرار گرفته است

نرخ اضافه وزن و چاقی در کشورهای با درآمد کم و متوسط (LMICs) با بیشترین سرعت در حال رشد را دارد.

اگرچه علل افزایش نرخ اضافه وزن و چاقی در LMICها بسیار و متنوع است، **افزایش در مصرف کل چربی** (در درجه اول از طریق افزایش مصرف چربی حیوانی و روغن های گیاهی) به عنوان یک عامل بالقوه توصیف شده است.

اهمیت مصرف چربی :

- سهم چربی ها به عنوان یکی از منابع مهم دریافت انرژی روزانه انکار ناپذیره
 - در یک برنامه غذایی ایدآل حدود یک سوم انرژی دریافتی ما از چربی هاست.
 - از طرفی چربی شکل رایج ذخیره انرژی در بدن ماست
- پس انتخاب نوع و مقدار مصرف این درشت مغذی در وضعیت سلامت بدن ما بسیار موثر است**

هدف:

اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در خصوص روغن و چربی هاست

انواع چربی ها:

▶ چربی های مصرف شده توسط انسان عموماً به شکل تری گلیسیرید هستند که شامل سه اسید چرب متصل به یک مولکول گلیسرول هستند

▶ چربی های رژیم غذایی شامل

- اسیدهای چرب تک غیراشباع

- چند غیراشباع

- اسیدهای چرب اشباع شده

- اسیدهای چرب ترانس (بدون تمایز بین انواع مختلف چربی در شرایط هر گونه اثرات مرتبط با سلامتی)

اسید چرب ترانس

چربی ترانس یا اسیدهای چرب ترانس (TFA)، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که از منابع صنعتی یا طبیعی به دست می آیند.

بیش از ۲۷۸۰۰۰ مرگ سالانه در سطح جهان را می توان به مصرف چربی ترانس تولید صنعتی نسبت داد. چربی ترانس شریان ها را مسدود می کند و خطر حمله قلبی و مرگ را افزایش می دهد.

TFA اسیدهای چرب غیر اشباع با حداقل یک پیوند کربن-کربن دوگانه در پیکربندی ترانس هستند. چربی ترانس تولید شده صنعتی را می توان در **مارگارین، روغن نیمه جامد، غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده مانند کراکر، بیسکویت و کیک یافت. غذاهای خیابانی و رستورانی پخته و سرخ شده** اغلب حاوی چربی ترانس تولید شده صنعتی هستند. چربی ترانس به طور طبیعی در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده (گاو، گوسفند، بز) نیز یافت می شود.

چربی های ترانس تولید شده در صنعت را می توان حذف کرد و با چربی ها یا روغن های سالم تر بدون تغییر هزینه، طعم یا در دسترس بودن غذا جایگزین کرد.

میزان نیاز به دریافت روغن و اسیدهای چرب

WHO: هم کمیت و هم کیفیت چربی رژیم غذایی برای سلامتی مهم هستند.

► دو دستورالعمل جدید WHO:

1. بزرگسالان باید مصرف کل چربی را به ۳۰٪ از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود کنند.
2. چربی مصرف شده توسط افراد ۲ سال و بالاتر باید عمدتاً اسیدهای چرب غیراشباع باشد، به طوری که بیش از ۱۰٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب اشباع شده و بیش از ۱٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب ترانس از هر دو صنعت تامین نمی شود.

اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی را می توان با سایر مواد مغذی مانند اسیدهای چرب چند غیراشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع از منابع گیاهی، یا کربوهیدرات های موجود در غذاهای حاوی فیبر غذایی طبیعی (غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات) جایگزین کرد.

اثرات چربی ترانس بر سلامت

- عوامل خطر عمده بیماری های قلبی عروقی عبارتند از رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، مصرف دخانیات و الکل.
- مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا ۲۸ درصد افزایش می دهد.
- چربی ترانس مزیتی برای سلامتی ندارد و هزینه هنگفتی را به سیستم سلامت وارد می کند.
- در مقابل، حذف چربی ترانس مقرون به صرفه است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

اقدامات برای کاهش چربی ترانس

استفاده از چربی‌های ترانس در سال‌های اخیر افزایش یافته است، زیرا این چربی‌ها نسبت به چربی‌های سالم‌تر ارزان‌تر هستند و ویژگی‌هایی دارند (جامد بودن در دمای اتاق)، که آنها را برای انواع محصولات غذایی فرآوری شده مناسب می‌کند.

چربی‌های ترانس تولید شده در صنعت در یک فرآیند صنعتی تشکیل می‌شوند که هیدروژن را به روغن نباتی اضافه می‌کند، مایع را به جامد تبدیل می‌کند و در نتیجه روغن نیمه هیدروژنه (PHO) تولید می‌شود.

به طور متوسط، غلظت چربی ترانس در PHO ۲۵-۴۵٪ است.

روغن سرخ کردنی در دمای بالا منجر به افزایش اندکی در غلظت چربی ترانس می‌شود. با این حال، این مقدار چربی ترانس تولید شده در مقایسه با مقدار چربی ترانس در PHO کم است (تا ۲-۳٪).

کاری که دولت ها انجام می دهند

■ جایگزینی چربی ترانس با چربی های سالم تر، یک راه حل کم هزینه برای دولت ها است.

WHO دو روش جایگزین زیر را توصیه می کند:

- ۱- محدودیت ملی اجباری ۲ گرم چربی ترانس تولید شده صنعتی به ازای هر ۱۰۰ گرم چربی کل در همه غذاها و ...
- ۲- ممنوعیت ملی اجباری تولید یا استفاده از روغن های نیمه هیدروژنه (منبع اصلی چربی ترانس) به عنوان یک ماده تشکیل دهنده در همه غذاها.

- در حال حاضر روغن های نیمه جامد با ترانس کمتر از دو طبق استاندارد تولید می شوند.
- طبق استاندارد جهانی اگر روغن نباتی نیمه جامد با ترانس کمتر از ۲ درصد تولید شود عاری از ترانس در نظر گرفته می شود که در کشور ما هم روغن های نیمه جامد و مارگارین به صورت **زیرو ترانس (ترانس کمتر از دو درصد)** تولید می شوند اما روغن های **آردی و قنادی** که در صنعت برای تولید انواع مواد غذایی مثل کیک و کلوچه، انواع شیرینی ها خشک و خامه ای استفاده می شود **حاوی ترانس ۵ درصد هستند.**

PHO در غذاها را می توان با روغن های غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه (PUFA) و به دنبال آن روغن های غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFA) جایگزین کرد.

روغن های غنی از PUFA شامل روغن های گلرنگ، ذرت، آفتابگردان، سویا، ماهی های چرب، گردو و دانه ها می شود.

روغن های غنی از MUFA عبارتند از کانولا، زیتون، بادام زمینی و روغن های آجیل و آووکادو.

انتخاب چربی ها و روغن های مورد استفاده در بسیاری از کشورها تحت تأثیر در دسترس بودن، هزینه جایگزین ها و ظرفیت صنعت برای نوآوری است.

توجه: در آموزش ها حتما تاکید شود که برای اینکه مصرف کننده بداند که میزان اسید چرب ترانس در محصولات چقدر است و اینکه آیا محصول دارای اسید چرب ترانس است به برچسب راهنمای تغذیه ای نگاه کنند.

راهبردهای اصلی در اجرای این برنامه

➤ آموزش همگانی ثمر بخش

➤ آموزش گروه های خاص موثر بر فرهنگ تغذیه ای جامعه

با همکاری های درون بخشی و بین بخشی

محورهای همکاری

- ❖ فرهنگسازی در خصوص روغن ها و چربی ها در برنامه غذایی سالم
- ❖ فرهنگسازی و اصلاح باورهای نادرست در خصوص روغن ها و چربی ها
- ❖ فرهنگسازی برای آشنایی جامعه با روغن کانولا
- ❖ پیشگیری از بیماری های مزمن و یا غیرواگیر (چاقی، قلب، سرطان و ...)
- ❖ فرصتها و تهدیدهای رسانه ای و تاثیر آن در انتخاب روغن ها

**عناوین روزهای پویش ملی
تغذیه سالم با شعار " روغن
مناسب، غذای سالم، خانواده
سالم "**

عناوین روزها	روزهای هفته
روغن و میزان مورد نیاز روزانه	شنبه (۱۷ آذر)
قلب سالم با مصرف روغن مناسب	یکشنبه (۱۸ آذر)
نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب	دوشنبه (۱۹ آذر)
روغن کانولا ، روغن سلامتی	سه شنبه (۲۰ آذر)
روغن و باورهای نادرست	چهارشنبه (۲۱ آذر)
نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب	پنجشنبه (۲۲ آذر)
روغن گیاهی یا حیوانی	جمعه (۲۳ آذر)
روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن	شنبه (۲۴ آذر)
مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی	یکشنبه (۲۵ آذر)
روغن و کنترل وزن	دوشنبه (۲۶ آذر)
حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن	سه شنبه (۲۷ آذر)
روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن	چهارشنبه (۲۸ آذر)
روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها	پنجشنبه (۲۹ آذر)
روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن	جمعه (۳۰ آذر)

اقدامات قابل انجام:

انتشار پرسشنامه الکترونیک سنجش آگاهی جامعه در خصوص روغن از طریق گروه های مجازی ادارات سطح استان که از سوی دفتر بهبود تغذیه ابلاغ گردیده است

<https://eitaa.com/c/63437208/1153>

بارگذاری مطالب مرتبط با موضوعات پویش ملی تغذیه سالم بر روی سایت و یا گروه های مجازی

هماهنگی برپایی جشنواره غذا برپایه روغن سالم و یا روش های پخت سالم

برگزاری مسابقه برای کارکنان و خانواده ها از متن بسته های آموزشی مرتبط با موضوعات پویش

فراهم نمودن مقدمات برگزاری دوره های آموزشی مرتبط با موضوعات در ادارات تابعه سطح استان در

طول سال

هماهنگی درج پیام های تغذیه ای در سر برگ نامه های اداری در مدت زمان اجرای پویش ملی تغذیه

راه های دسترسی به متون علمی معتبر تغذیه جامعه و ارتباط با ما

1. سایت دفتر بهبود تغذیه وزارت: nutr.behdasht.gov.ir

2. سایت معاونت بهداشتی: WWW.phc.mui.ac.ir

۲. شماره تماس واحد بهبود تغذیه جامعه : 34488864

۳. آدرس ایمیل گروه بهبود تغذیه جامعه : ostan1390@yahoo.com