

عنوان مقاله:

ارزیابی روغن های گرم خوراکی با روغن های سرد صنعتی در سلامت و تغذیه.

محل انتشار:

کنفرانس بین المللی طب ایرانی اسلامی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

حسین روازاده

مرضیه ربیعی - دانشجوی دکتری، گروه باغبانی، دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات گیلان

مهدی عباس طاهر

خلاصه مقاله:

اسیدهای چرب مهمترین جزء ساختمان چربی ها محسوب می شوند. در میان لیپیدهای رژیم غذایی، اسیدهای چرب ترانس (TFA) به خصوص اسید چرب ترانس صنعتی از مهم ترین عوامل بروز بیماری (CVD) می باشد. این پژوهش بر لزوم اصلاح و حذف پروسه ی تولید کره های گیاهی و روغن های سرخ کردنی صنعتی و روغن های جامد هیدروژنه موجود در بازار و تبلیغات غلط در مورد این فرآورده ها تاکید دارد. در این مطالعه تعداد 6 نمونه از روغن های طبیعی و کره ی حیوانی و همچنین روغن زرد محلی در دو تکرار مورد ارزیابی قرار گرفت. پس از استخراج چربی تام و مشتق سازی به وسیله 2-نیترو فیل هیدرازید آنالیز اسید چرب توسط روش HPLC کروماتوگرافی گازی انجام گرفت. درصد هریک از اسیدهای چرب تعیین گشت و برای توصیف داده ها از آمار توصیفی بهره برداری شد. نتایج بیشتر مطالعات، ارتباط مستقیم معنی دار بین میزان دریافت اسیدهای چرب ترانس و خطر بیماری قلبی-عروقی را نشان می دهد که میزان اسید چرب اشباع آن برای سلامت بدن مضر نیست زیرا روغن های گرم هرگز در بدن منجمد نمی شوند. به این دلیل که روغن ها و چربی سرد در برابر حرارت منجمد می شوند. بدن انسان گرم است وقتی روغن های سرد ویا چربی سرد می خوریم در بدن منجمد می شود. نتایج این تحقیق نشان می دهد تمام نمونه ها حاوی مقادیر کمی اسید چرب ترانس هستند، حداقل میزان اسید چرب ترانس در روغن های محلی صفر ودر روغن حیوانی 02/1 درصد و حداکثر آن مربوط به روغن دنبه با حدود 5/3 درصد بود. اگرچه میزان اسید چرب اشباع نسبتا بالایی دارند ولی این میزان اسید چرب اشباع کاملا طبیعی است ودر تمام روغن های حیوانی این میزان به نسبت بالاست.

کلمات کلیدی:

اسید چرب اشباع و غیر اشباع، اسید چرب سیس و ترانس، بیماری قلبی-عروقی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/965351>

