



■ ارائه دهنده: زهرا زینلی
■ (کارشناس تغذیه)

■ مرکز بهداشت و درمان تاکستان

روغن پالے



چربی از واحدهای کوچکتری به نام اسیدهای چرب ساخته شده است. اسیدهای چرب دارای یک زنجیره هیدروکربنه بوده که سر آن گروه متیل و انتهای آن گروه کربوکسیل قرار دارد.

بر اساس تعداد کربن اسیدهای چرب به ۳ دسته تقسیم بندی می شوند.

کوتاه زنجیر (۴-۶ کربن)

متوسط زنجیر (۶-۱۲ کربن)

بلند زنجیر (بیش از ۱۲ کربن)





انواع اسیدهای

چرب:

اسیدچرب اشباع

اسیدهای چرب غیر

اشباع

اسیدچرب ترانس



اسیدچرب اشباع در زنجیره کربن پیوند دوگانه ندارد. مصرف زیاد چربی های حاوی اسیدچرب اشباع موجب افزایش کلسترول بد خون و احتمال انسداد رگها و ایجاد بیماری های قلبی عروقی، برخی سرطانها، دیابت و ... می شود.

اسیدچرب غیر اشباع در زنجیره کربنی دارای پیوند دوگانه می باشد. هرچقدر پیوند دوگانه در زنجیره هیدروکربنی کمتر باشد اسید چرب در برابر اکسیداسیون و فساد مقاومتر است.



اسیدچرب ترانس:

**پیوندهای دوگانه اسیدهای چرب
غیراشباع به فرم سیس است که**

میتوان طی فرایند

هیدروژناسیون، برخی از این

پیوندها به فرم ترانس تبدیل می

شوند و معایب آن افزایش

کلسترول بد و کاهش کلسترول

خوب و

افزایش خطر بیماری قلبی-عروقی،

پرفشاری خون و سگته های مغزی

و قلبی می باشد.

حالا بينيم روغن پالم چيست؟





Namnak.com

■ روغن پالم یا نخل نوعی روغن گیاهی است که از مغز میوه نخل روغنی استخراج می شود

■ این روغن جزء چربی های جامد ویا نیمه جامد محسوب شده و در انواع پالم ، پالم اولئین ، سوپرپالم اولئین و پالم استئارین و روغن هسته پالم موجود است. از روغن پالم به عنوان یک سوخت زیستی برای مصارف و ساخت بیودیزل ها استفاده میشود به همین دلیل ازچند سال اخیرموجب افزایش تقاضای جهانی ودر نتیجه باعث افزایش قیمت آن هم شده است ولی با این وجود در حال حاضرارزانترین روغن گیاهی موجود در جهان می باشد روغن پالم در بین روغن های گیاهی در رده ی آخر قرار دارد و به دلیل داشتن میزان بالای چربی های اشباع شده برای مصرف بعد از تمام روغن های گیاهی دیگر توصیه می شود .



مالزی بزرگترین تولید کننده روغن نخل در دنیا است . روغن نخل یک ماده رایج پخت و پز در کمربند استوایی ، افریقا، آسیای جنوب شرقی و بخش هایی از برزیل است در دیگر نقاط جهان مثل امریکا و اروپا برای پایین آوردن هزینه ها در صنایع غذایی تجاری و پایداری بالا در برابر اکسیداتیو برای سرخ کردن هم استفاده می شود.



روغن پالم اسم خود را از اسید پالمیتیک گرفته است از نظر داشتن اسیدهای چرب ضروری بسیار محدود است و از نظر میزان اسیدهای چرب اشباع بسیار غنی می باشد و حدود ۵۰ درصد اسید چرب این روغن ترانس است و مصرف اسید چرب پالمیتیک احتمال ابتلا به بیمار یهای قلبی و عروقی و سرطان را افزایش می دهد. این ویژگی، مصرف مستقیم این روغن را به عنوان خوراک انسان در پخت و پز و خانوار غیر مجاز نموده است.



■ روغن پالم در تولید روغن های خانوار،
مارگارین، قنادی، روغن مخصوص
سرخ کردنی و صابون کاربرد دارد.
■ مصرف روغن پالم در فرآورده های
لبنی از جمله شیر، ماست، دوغ و
کشک ممنوع است. صنایع لبنی
چربی شیر را گرفته به صورت خامه و
کره به فروش می رسانند و به جای
آن روغن اضافه می کنند. اضافه کردن
روغن پالم به فرآورده های لبنی
تقلب محسوب می گردد.
کارشناسان تغذیه توصیه به مصرف
لبنیات کم چرب دارند و در صورت
مصرف این لبنیات نگرانی مصرف
روغن پالم هم برطرف خواهد شد.

با تشکر از توجه شما

