

عنوان روغن گیاهی؛ واقعیت روغن پالم/واقعیت های درباره عوارض استفاده از روغن پالم



در سال های اخیر عوارض استفاده از روغن پالم برای بدن انسان و طبیعت کاملاً مشهود شده، به طوری که اتحادیه مصرف این محصول را از سال ۲۰۲۱ حتی در بخش انرژی ممنوع کرده، این در حالی است که هنوز در برخی مواد غذایی روغن پالم به دلیل ارزان بودن در قالب عنوان روغن گیاهی به میزان زیاد استفاده می شود.

روغن پالم یا نخل نوعی روغن گیاهی است که از مغز میوه نخل روغنی استخراج و در صنایع غذایی و ... استفاده می شود، به کارگیری روغن نخل به عنوان سوخت گیاهی از چند سال اخیر، افزایش تقاضای همراه بوده و ایران نیز پالم را از کشور مالزی به عنوان بزرگترین تولیدکننده روغن نخل دنیا سال هاست که وارد می کرده و از آنجایی که مصرف چربی اشباع شده کلسترول LDL و HDL را افزایش می دهد، همواره چالش های در مصرف این نوع روغن در محصولات غذایی وجود داشته است و بحث تازه ای نیست، البته نگرانی ها و اظهار نظرها درباره مصرف این روغن در مواد غذایی همچنان وجود دارد که در آخرین اظهارنظر سعید نمکی وزیر بهداشت این گونه واکنش نشان داده است که « آن روز که بحث پالم در بوق و کرنا شد، موضوع یک پیام بهداشتی نبود، باید توجه کرد که یک درصد پالم در لبنیات هیچ

عارضه‌ای ندارد و اگر هم داشته باشد، عارضه آن کمتر از این است که مردم لبنیات مصرف نکنند. طرح این‌چنینی مساله، فقط باعث ضربه به کارخانه‌های لبنیات و وحشت مردم دچار پوکی استخوان از مصرف لبنیات شد و هیچ پیام بهداشتی مفیدی نداشت. از طرف دیگر درباره مباحث مربوط به روغن پالم همکاران ما ایستاده‌اند و در رابطه با حذف کامل آن تلاش می‌کنند. اگر هم کسی گزارشی دارد که پالم از مسیری می‌آید که ما خبر نداریم، حتماً به ما اعلام کنید.»

در واقع روغن نخل سال‌ها پیش یک ماده رایج پخت‌وپز در کمربند استوایی، آفریقا، آسیای جنوب شرقی و بخش‌هایی از برزیل بوده است و در دیگر نقاط جهان در صنایع غذایی تجاری و پایداری بالا اکسیداتیو (اشباع) محصول تصفیه شده برای سرخ کردن استفاده کردند و هنوز نیز در برخی از محصولات استفاده زیادی می‌شود که طبق نظارت سازمان‌های جهانی و نظارتی این شرکت‌ها موظف شدند که در بسته‌بندی محصولات وجود و میزان پالم را ذکر کنند.

از طرف دیگر در اروپا چالش‌های روغن پالم همچنان برای کشورهای صادرکننده آن وجود دارد به طوری که سفیر اندونزی در نروژ محدودیت اروپا برای ورود این محصول را برخلاف توافقنامه همکاری جامع اقتصادی (CEPA) بین اندونزی و اتحادیه تجارت آزاد اروپا (EFTA) دانسته که دسامبر ۲۰۱۸ بین طرفین به امضاء رسیده می‌داند.

خانم Marit Vea، مشاور سیاسی وزیر آب و هوا و محیط زیست نروژ، نیز در این رابطه گفته که مجلس به دولت فشار آورده تا طرح پیشنهادی جامعی برای محدودیت واردات مواد غذایی که تولید آن موجب جنگل زدایی بیشتری می‌شوند را تدوین و ارائه کند و تا ژانویه ۲۰۲۰ به دولت فرصت داده شده‌است. بنابراین مشکل مصرف پالم تنها به مضرات مصرف آن برای انسان ختم نشده و به دلیل اینکه افزایش مصرف آن باعث قطع شدن درختان و جنگل زدایی می‌شود مخالفت با افزایش مصرف این روغن سیر فزاینده‌ای به خود گرفته است. از این رو اتحادیه اروپا کاهش استفاده از روغن پالم در بخش انرژی را از سال ۲۰۲۱ و ممنوعیت کامل آن در سال ۲۰۳۰ را به تصویب رسانده است.

پالم و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی

در واقع روغن‌های جامد نباتی یا روغن‌هایی مثل پالم دارای اسید چرب اشباع بالا هستند، چنین روغن‌هایی باعث بالا رفتن چربی خون، افزایش

کلسترول بد و در نهایت موجب گرفتگی و انسداد عروق می شوند و این در حالی است که بیماری‌های قلبی و عروقی از مهمترین علل مرگ هستند. این آسیب های ناشی از روغن پالم سال هاست که کشف شده و شاید حدود ۱۰ سال پیش سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده که شواهد قانع کننده ای نشان می دهد که مصرف پالمیتیک اسید احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد، از این رو آن را به عنوان اسیدهای چرب ترانس در طبقه بندی قرار می دهند. همچنین هشدار سازمان خدمات سلامت ملی انگلیس حکایت از این دارد که مصرف زیاد چربی اشباع می تواند سطوح کلسترول را افزایش داده و پیرو آن خطر ابتلا به بیماری قلبی بیشتر شود. این در حالی است که چپس هایی که با روغن پالم تهیه می شوند حاوی ۷۵ درصد چربی اشباع بیشتر نسبت به چپس هایی هستند که با استفاده از روغن های آفتابگردان یا کانولا تهیه می شوند.

احمد رضا درستی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری موج با اشاره به میزان و نوع مجاز روغن برای مصرف روزانه انسان، گفت: «میزان چربی مجاز برای هر فرد ۳۰ درصد انرژی روزانه متناسب با اندازه وزن بدن است که باید روغن جامد در آن به حداقل برسد و روغن های پالم و نارگیل که نوعی روغن گیاهی جامد است خیلی محدود شده باشد و در واقع نیاز بدن از طرق روغن مایع یا سایر روغن های حیوانی تامین شود.»

مخفی ماندن نام پالم در پوشش چربی گیاهی

باید توجه داشت که تقریباً از سال ۲۰۱۵ اتحادیه اروپا در بسته بندی مواد غذایی دیگر اجازه استفاده از اصطلاح کلی «چربی گیاهی» یا «روغن گیاهی» در فهرست مواد تشکیل دهنده داده نشده و تولید کننده مواد غذایی باید نوع خاص چربی گیاهی را که استفاده می کند و اگر شامل روغن پالم می شود را به طور دقیق ذکر کند. رویکرد استفاده از روغن در مواد غذایی باید مبتنی بر این نگاه باشد که روغن های مورد استفاده در سبد غذایی افراد باید حداقل زیر ۲ درصد اسید چرب اشباع و ترانس داشته باشند، حتی لبنیات هم باید از شیر با چربی کمتر از ۲٫۵ درصد تولید شده باشند به همین دلیل استفاده از روغن پالم به دلیل مضرات چربی باید از سبد غذایی حذف شود، اما به دلایل اینکه روغن پالم ارزان تر از سایر روغن های کنجد، ذرت،

سویا و آفتابگردان هست بیشتر استفاده می شود و به تازگی نیز به دلیل بالا رفتن قیمت روغن های دیگر، روغن پالم سهم بالاتری در تولید صنایع غذایی پیدا کرده است.

تیرنگ نیستانی متخصص تغذیه با اشاره به اینکه اظهار نظر متخصصان حاکی از آن است که روغن پالم بیشتر خطر قلب و عروق ایجاد می کند، گفت: «مطالعاتی در سال ۲۰۱۷ اطلاعاتی را جمع آوری و جمع بندی کرده بود که هنوز اطلاعات کافی برای دستیابی به این نتیجه وجود ندارد و نیاز به بررسی بیشتری است.»

او با بیان اینکه اسید های چرب از طریق روغن های اشباع بدست می آیند، افزود: «اسیدهای چرب برای سلامت قلب و عروق مضر هستند، به همین دلیل توصیه می شود حداکثر ده درصد از روغن های مصرف اشباع باشد و که بهتر است از طریق گوشت ها تامین شود و روغن های جامد گیاهی استفاده نشود.»

البته باید توجه داشت که آنتی اکسیدان های روغن پالم قرمز مثل توکوتری نولز و کاروتنوئیدها به دلیل خواص درمانی که ادعا می شد به مواد غذایی و لوازم آرایش اضافه شده و هم اکنون هم در مواد آرایشی خانم ها استفاده می شود، به طوری که قسمت اعظم تولیدات آرایشی به روغن پالم وابسته است. همچنین روغن پالم متیل استر از طریق یک فرایند به نام تبادل استری ایجاد شده، از این رو روغن نخل را می تواند به عنوان سوخت زیستی که آن هم معمولاً به عنوان روغن پالم متیل استر شناخته شده استفاده کرد.

نویسنده: حامد شا یگان

منبع: موج