تغییرات مصرف روغن خانواده‌های ایرانی در ۱۰ سال گذشته



پژوهشگران با انجام یک مطالعه الگوی مصرف کمی و کیفی مصرف روغن را در خانواده‌های شش مرکز استان (آذربایجان غربی، فارس، خوزستان، لرستان، سمنان و خراسان جنوبی) بررسی کردند. همچنین تاثیر سیاست کاهش میزان اسیدهای چرب ترانس در روغن خانوار را مورد بررسی قرار دادند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی(اگروفودنیوز)، مطالعات نشان داده که مصرف مقادیر زیاد اسیدهای چرب ترانس و اشباع می‌تواند باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و برخی سرطان‌ها شود. همچنین اسیدهای چرب ترانش افزایش کلسترول (LDL و HDL) را به دنبال دارد.

منابع غذایی حیوانی مانند انواع گوشت و محصولات لبنی به طور طبیعی دارای اسیدهای چرب ترانس هستند ولی مصرف این نوع چربی به صورت گوشت و محصولات لبنی معمولاً پایین است و اثرات مضری بر سلامت انسان ندارد. سهم عمده دریافت اسیدهای چرب ترانس از طریق محصولات صنایع غذایی حاوی روغن‌های گیاهی نیمه هیدروژنه است.

این اسیدهای چرب ترانس صنعتی در طی فرآیند هیدروژنه کردن روغن‌های گیاهی به وجود می‌آید و دریافت بالای آن‌ها افزایش خطر بیماری‌های مختلف را به دنبال دارد.

یکی از موثرترین راهکارها در جهت ارتقای سلامت و کاهش بار بیماری‌های مزمن در جامعه، حذف روغن‌های گیاهی نیمه هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب ترانس صنعتی از منابع غذایی است و سازمان جهانی بهداشت حذف اسیدهای چرب ترانس صنعتی را از تمام محصولات غذایی در دنیا ضروری اعلام کرده است.

در ایران روغن‌های گیاهی نیمه هیدروژنه که تا سال ۱۳۸۶ با عنوان روغن نباتی جامد شناخته می‌شد ، منبع اصلی دریافت اسیدهای چرب ترانس بوده است. در دهه ۸۰ در خانوارهای ایرانی میزان مصرف این روغن ۱۲.۳ گرم برای هر نفر در روز، تخمین زده شده است. تا پیش از سال ۱۳۸۶ محدودیتی در زمینه میزان اسیدهای چرب اشباع و ترانس در روغن نیمه هیدروژنه وجود نداشت و در این سال برای ارتقای کیفیت روغن‌های خوراکی و سلامت تغذیه‌ای جامعه، محدودیت اسیدهای چرب اشباع و ترانس اجباری شد.

سیاست کاهش میزان اسیدهای چرب ترانس در روغن خانوار، تدریجی بوده و در دو دهه گذشته اقدامات زیادی برای تغییر ترکیب الگوی مصرف روغن‌های خوراکی برای ارتقای سلامت جامعه ایران، انجام شده است. با توجه به این‌که پژوهشی در سال‌های اخیر در خصوص تاثیر این سیاست‌گذاری انجام نشده، پژوهشگران با انجام یک مطالعه الگوی مصرف کمی و کیفی این روغن‌ها را در خانوارهای شهری مراکز استان‌های آذربایجان غربی، فارس، خوزستان، لرستان، سمنان و خراسان جنوبی بررسی کردند.

معیارهای انتخاب این استان‌ها بر اساس سرانه میانگین مصرف روزانه اسیدهای چرب ترانس در مقایسه با میانگین کل کشور و پراکندگی استان‌ها بود. **استان** سمنان به عنوان پرمصرف‌ترین، **استان‌های آذربایجان غربی و خراسان** به عنوان استان‌های با مصرف بالاتر از میانگین کشور، فارس و خوزستان نماینده استان‌های کم‌مصرف و استان لرستان به عنوان مصرف برابر با میانگین کل کشور، انتخاب شدند.

این مطالعه از اول اردیبهشت تا پایان تیرماه ۱۳۹۹ انجام شد و ۲۵۰ خانوار از مراکز شش استان مورد بررسی قرار گرفتند. مرکز هر استان به پنج بخش شمال، جنوب، مرکز، شرق و غرب تقسیم شد و در هر بخش یک مرکز بهداشتی درمانی به صورت تصادفی انتخاب و در هر مرکز بهداشتی، ۵۰ خانوار که پرونده فعال داشتند، به صورت تصادفی انتخاب شدند.

الگوی مصرف این خانواده‌ها در خصوص انواع چربی و روغن‌های مورد استفاده برای پخت و پز و نیز الگوی معمول خرید، مقدار خرید و … با استفاده از پرسش‌نامه جمع‌آوری شد.

در این مطاله هزار و ۳۲۸ خانوار حاضر به همکاری شدند. در این مطالعه بالاترین نرخ پاسخ‌دهی به سوالات در استان لرستان بود و استان‌های خوزستان و فارس کم‌ترین پاسخ‌دهی را داشتند. میانگین بُعد خانوار در استان لرستان ۴.۰۳ نفر بود و بزرگ‌ترین بُعد خانوار مربوط به استان خوزستان (۴.۶ نفر) بود و سایر استان‌ها میانگین تقریبا مشابه (۴ نفر) داشتند.

طبق بررسی‌ها استان آذربایجان غربی با میانگین ۵۷.۳۱ گرم برای هر نفر در روز، بیشترین میزان مصرف روغن و چربی‌ها را به خود اختصاص داد و کم‌ترین سرانه مصرف روزانه در استان فارس با میانگین ۴۶.۵۷ گرم برای هر نفر در روز بود.

در تمام خانوارهای شهری مراکز استان‌های مورد بررسی، انواع روغن نیمه هیدروژنه (روغن خانوار)، روغن مایع و روغن مخصوص سرخ‌کردن، عمده روغن‌های مصرفی خانوارها را تشکیل می‌داد.

طبق بررسی‌های این مطالعه میزان اسیدهای چرب ترانس در روغن‌های نیمه‌هیدروژنه در مقایسه با دهه گذشته، ۹۵ درصد کاهش یافته و سهم مصرف خانوار حدود ۴۵ درصد کم‌تر شده است.

بر اساس این داده‌ها، به طور کلی الگوی کیفی روغن‌های دریافتی در خانوارها بهبود یافته است. تغییر در نوع روغن‌های وارداتی، وضعیت تولید در کارخانه‌های روغن گیاهی، افزایش تولید روغن مایع و کاهش تولید روغن نیمه هیدروژنه خانوار، ورود روغن مایع مخلوط به سیستم توزیع، ورود محصولات جدید به بازار مصرف مانند روغن مخصوص سرخ کردن؛ از راهکارهای موثری بوده است که منجر به تغییر در الگوی مصرفی روغن خانوارها شده است.

به گفته پژوهشگران این مطالعه؛ همچنین کاهش اسیدهای چرب ترانس به کمتر از ۲ درصد در روغن خانوار از دیگر اقدامات مثبتی است که می‌توان آن را عنوان کرد. مقایسه پروفایل اسیدهای چرب روغن نیمه هیدروژنه در طی دهه ۸۰ و سال ۱۳۹۳ نشان می‌دهد که میزان اسیدهای چرب اشباع در این روغن افزایش چشم‌گیری نداشته، در حالی که اسیدهای چرب ترانس به مقدار قابل توجهی کاهش یافته، در نتیجه الگوی کیفی این روغن در طی یک دهه بهبود یافته است.

در انجام این تحقیق؛ مینا اسماعیلی، مرتضی عبداللهی، مرجان عجمی و آناهیتا هوشیارراد؛ پژوهشگران انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به همراه زهرا عبداللهی و فروزان صالحی از دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، مشارکت داشتند.

یافته‌های این مطالعه، تابستان سال جاری به صورت مقاله علمی با عنوان «اثرات سیاست‌گذاری کاهش اسیدهای چرب ترانس بر دریافت آن در خانوارهای شش استان در ایران» در مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران، منتشر شده است.

سرویس خبری: صنعت غذا

منبع: مجله علوم تغذیه و صنایع غذایی ایران