عضو انستیتو تحقیقات تغذیه مطرح کرد: نقش روغن سویا در ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان/ انتقاد از تبلیغ روغن‌های بدون پالم



عضو انستیتو تحقیقات تغذیه دانشگاه علوم‌پزشکی شهید بهشتی گفت: نسبت روغن سویا در روغن‌های سرخ‌کردنی به نسبت روغن پالم بالاتر بوده و این برخلاف فرمولاسیونی است که انجمن‌ها در این رابطه مشخص کرده‌اند. این روغن احتمال بیماری‌های قلبی و سرطانی را افزایش می‌دهد و بر همین اساس برای سرخ‌کردن مناسب نیست.

به گزارش اگروفودنیوز، دکتر فاطمه اسفرجانی در نشست بررسی چالشهای تبلیغات مواد غذایی از دیدگاه ذی‌نفعان که صبح امروز (چهارشنبه ۲ مرداد) در دانشکده علوم تغذیه دانشگاه شهید بهشتی برگزار شد، گفت: روغن سویا به علت دارا بودن مقدار زیادی اسید چرب غیراشباع با چند باند دوگانه، از مقاومت بسیار پایینی برخوردار است و موجب کاهش زمان پایداری اکسایشی روغن می‌شود و به دلیل تولید آلدئیدها، احتمال بیماری‌های قلبی و سرطانی را افزایش می‌دهد و برای سرخ کردن مناسب نیست.

وی با انتقاد از برخی تبلیغات که درباره روغن بدون پالم پخش می‌شوند، گفت: روغن پالم با اسیدهای چرب اشباع بالاتر (نسبت به انواع دیگر روغن‌های گیاهی) نقش به سزایی در بهبود خصوصیات فیزیک وشیمیایی و پایداری اکسایشی و هم‌چنین افزایش کیفیت روغن‌های مخصوص سرخ کردنی دارا است.

ایرانیان چقدر چربی، نمک و شکر اضافه مصرف می‌کنند؟

اسفرجانی درباره تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه درباره میزان مصرف نمک، چربی و قند در ایرانیان گفت: نتایج تحقیقات انستیتو تحقیقات تغذیه که در سال ۹۵ انجام شده نشان‌می‌دهد میزان سرانه مصرف روزانه چربی، ۱۵ گرم اضافه بر مقادیر توصیه شده است، هم‌چنین سرانه مصرف قند و نمک هم به ترتیب ۱۱ و هفت گرم بیشتر از مقادیر توصیه شده است که می‌تواند منجر به شیوع اضافه‌وزن، چاقی، دیابت، فشارخون، بیماری‌های قلبی و انواع سرطان شود.

لزوم مشخص کردن معنای واژه‌هایی چون "فرابکر" و "تصفیه شده"

در بخش دیگری از این نشست، دکتر عزیزالله زرگران، عضو هیئت‌علمی گروه تحقیقات سیاستگذاری و برنامه‌ریزی غذا و تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه گفت: در سال ۲۰۱۴، حدود ۷۶ درصد مرگ‌ومیرها به علت بیماری‌های غیرواگیر و در سال ۲۰۱۶، ۸۲ درصد مرگ‌ومیرها به دلیل مبتلا شدن به بیماری‌های غیرواگیر رخ داد.

وی افزود: چند سالی بود که من در جلسات وزارت بهداشت شرکت می‌کردم و همیشه سطح این جلسات یک موضوع بود. باید محدودیت تبلیغات اعمال شود اما تبلیغات چه محصولاتی باید محدود شود. در همه جای دنیا این سوال مطرح است و در همه جای دنیا هر فهرستی برای محدودیت تبلیغات ارائه شده، صنعت مخالفت کرده است. مقاومت صنعت در برابر فهرست‌هایی که در دو سال اخیر ارائه شده، کمتر است، به این دلیل که در تصمیم‌گیری‌ها برای تهیه فهرست، سازمان‌های مختلفی حضور داشتند. آخرین فهرستی که ارائه شده برای سال ۱۳۹۸ است و این لیست نسبت به فهرست‌های قبلی کوتاه‌تر شده است.

زرگران ادامه داد: طرح تهیه نشانگرهای رنگی برای محصولات طرح موفقی بوده که در ایران انجام شده و اکنون بیشتر محصولات این نشانگرهای رنگی را دارند که البته ایراداتی برای هدف ما داشت، مثلا روغن زیتون و روغن سرخ‌کردنی در زمینه نشانگرها مشابه بودند و ممکن بود پیام‌های نادرستی را منتقل کنند.

وی افزود: با بررسی‌هایی که انجام شد دریافتیم که باید مدل ویژه خود را در زمینه تهیه فهرست محصولات آسیب‌رسان ایجاد کنیم. ممکن است یک محصولی ذاتا سرشار از چربی باشد ولی فقط با این پارامتر نمی‌تواند وارد فهرست محصولات آسیب‌رسان به سلامت شود، مدلی که ما توانستیم از آن استفاده کنیم مدلی بود که در انگلستان تهیه شده بود. این مدل به هر صد گرم ماده غذایی امتیاز می‌دهد و نوآوری آن در این است که می‌گوید ممکن است یک محصول مقداری نمک و چربی داشته باشد ولی پروتئین و فیبر دارد. این مدل، همه‌ی ویژگی‌ها را با هم می‌بیند و برآیند آن‌ها را بررسی می‌کند.

عضو هیئت‌علمی گروه تحقیقات سیاستگذاری و برنامه‌ریزی غذا و تغذیه انستیتو تحقیقات تغذیه با بیان این که یکی از وظایف رسانه‌ها مشخص کردن معنای دقیق کلمات است گفت: ما با وزارت ارشاد جلساتی داشتیم و در آن جا عنوان شد که تفاوت برخی کلمات در حوزه تغذیه مثل شکلات و کاکائو با یکدیگر برای مردم مشخص نیست. تعداد زیادی از افراد تفاوت کلماتی مانند فرابکر و یا تصفیه‌شده را نمی‌دانند. یکی از وظایف رسانه، مشخص کردن معنای کلمات است.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت