

تمام چربی ها یکی نیستند.

چربی های خوب

خطر ابتلا به مرض قلبی را کاهش میدهند

نوع چربی	تک اشباع نشده	اشباع نشده
منابع مهم	<ul style="list-style-type: none"> روغن های زیتون، کانولا و بادام زمینی انواع زیتون بادام هندی، بادام، بادام زمینی و اکثر دیگر انواع آجیل آوآکادو 	<ul style="list-style-type: none"> روغن های ذرت، سویا، گل زعفران، آفتاب گردان و دانه پنبه ماهی و غذاهای دریایی

چربی های بد

خطر ابتلا به مرض قلبی را افزایش میدهند

نوع چربی	ترنز *	اشباع شده
منابع مهم	<ul style="list-style-type: none"> روغن نیمه هیدروژنه شده اکثر انواع مارجرین و روغن های شیرینی پزی بسیاری از غذاهایی که غرق در روغن سرخ شده اند بسیاری از غذاهای حاضری بسیاری از کالاهای پخته شده 	<ul style="list-style-type: none"> شیر چربی نگرفته، کره، پنیر و بستنی روغن و یا چربی خوک و پیه گوشت قرمز (بیشترین مقدار در گوشت گاو، گوشت خوک، بیکن و کالباسها یافت میشوند) مرغ و دیگر پرندگان اهلی کمتر داشته بخصوص با بدون پوست) شکلات و کره کاکائو روغن نخل محصولات گرفته شده از نارگیل از جمله شیر و روغن نارگیل
<p>* بیشتر غذاهایی که دارای ترنزفت میباشند را میتوان با روغن های هیدروژنه نشده تهیه کرد.</p>		

آیا شما ترنزفت سرو میکنید؟ اگر واریسی نکنید نخواهید دانست!

ترنزفت زمانی به وجود میاید که هیدروژن به روغن گیاهی اضافه میشود.

بدین روغن ها نیمه هیدروژنه شده

هرگونه غذا که به توسط روغن نیمه هیدروژنه شده تهیه شود حاوی ترنزفت میباشند.

رستورانها به طور معمول با روغن های نیمه هیدروژنه شده مواد غذایی را پخته و یا سرخ میکنند. ترنزفت همچنین در بسیاری از مواد غذایی از قبل سرخ شده، پخته و یا مخلوط شده که در رستورانها سرو میشوند وجود دارد.

روغن گیاهی نیمه هیدروژنه شده

(partially hydrogenated vegetable oil)

= ترنزفت (trans fat)

= خطر بیماری قلبی

ترنزفت ناسالم است.

افزایش (LDL) ترنزفت – مانند چربی اشباع شده – خطر بروز بیماری قلبی را بدلیل بالا بردن کلسترول بد میدهد. اداره مواد غذایی و دارو (Food and Drug Administration) و منتشر شده توسط اداره بهداشت و سلامت روانی شهر نیویورک بخش بهداشت محیط زیست (New York City Department of Health and Mental Hygiene) توصیه میکنند که مصرف کنندگان جویای نوع چربی های (از جمله روغن ها) مورد استفاده رستورانها شده و از استفاده از ترنزفت اجتناب نمایند. بسیاری از رستورانها هم اکنون اقدام به تعویض روغن کرده اند. این دفترچه شما را راهنمایی کرده که چگونه این کار را به انجام برسانید.

در حالیکه بسیاری از روغن های گیاهی موجود در بازار دارای ترنزفت میباشند، انواع هیدروژنه نشده نیز موجود میباشند. تنها راه اطمینان از اینکه روغن مورد استفاده شما حاوی ترنزفت نمیباشد واریسی برجسب ها و صحبت با تامین کنندگان خود میباشند.

منابع معمول ترنزفت که در آشپزخانه های رستوران ها یافت میشوند شامل موارد زیر میباشند:

- روغن های گیاهی مورد استفاده برای سرخ کردن، پختن و آشپزی
- روغن شیرینی پزی (روغن گیاهی سفت)
- مارجرین و دیگر کره ها
- غذاهای از پیش حاضر شده، از جمله:

• غذاهای از پیش حاضر شده سرخ شده، مانند سبب زمینی سرخ شده، مرغ سرخ شده، مرغ تکه شده قلمبه، فیله ماهی، چپیس، پوسته تاکو و دونات ها

• مواد پخته شده، مانند نان همبرگر، خمیر پیتزا، کراکر، شیرینی، کیک، پای و شیرینی تر

• مواد از پیش مخلوط شده، مانند مخلوط پنیک، شیر کاکائو، سس سالاد، کروتن و آرد سوخاری

تمام این محصولات بدون ترنزفت موجود میباشند (تهیه شده به توسط روغن گیاهی نیمه هیدروژنه شده)