

## آیا روغنهای گیاهی جامد و هیدروژنه سالم و بی ضرر هستند؟؟؟

در ابتدا تصور می‌شد که چربی‌های گیاهی جامد، جایگزین سالمی برای چربی‌های حیوانی باشند. فرم طبیعی روغن نباتی عمدتاً مایع است. روغن مایع نسبت به عواملی مثل هوا، نور و حرارت حساس‌تر از روغن جامد است و زودتر فاسد می‌شود. هیدروژناسیون وارد کردن اتم‌های هیدروژن به داخل ساختمان اسیدهای چرب است که منجر به اشباع شدن نسبی اسیدهای چرب گردیده و اشباعیت مقاومت روغن را نسبت به عوامل محیطی افزایش می‌دهد.

اسیدهای چرب اشباع بسته به شکل فضایی ملکول ممکن است به فرم طبیعی سیس و یا فرم غیر طبیعی *ترانس* باشند. فرم طبیعی اغلب اسیدهای چرب در غذاها و بدن انسان سیس است ولی تحت فرآیندهای مانند هیدروژناسیون روغن *اسید چرب ترانس* ایجاد می‌شود.

اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس با افزایش سطح کلسترول خون موجب افزایش خطر ابتلاء به امراض قلبی و عروقی می‌شوند. اسیدهای چرب ترانس احتمال بروز سرطان را نیز افزایش می‌دهند. در روغنهای جامد میزان اسیدهای چرب ترانس و اشباع بالا است. ولی روغنهای مایع فاقد اسیدهای چرب ترانس است.

**بنابراین برای حفظ سلامت قلب، باید میزان مصرف چربی‌های ترانس را به حداقل برسانید.**