



روغن پالم، آیا واقعا تهدیدی برای سلامت انسان است ؟

روغن پالم از میوه دانه‌های روغنی نخل (پالم) استخراج می‌شود که با نخل خرما تفاوت دارد. رنگ روغن پالم طبیعی به دلیل غنی بودن از بتا کاروتن متمایل به رنگ سرخ است. بتا کاروتن نوعی رنگدانه گیاهی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی است که در بدن انسان را قابلیت تبدیل شدن به ویتامین A نیز دارد.

ولی در طی فرایند تصفیه، رنگ‌بری و بوگیری روغن پالم، بتاکاروتن آن هم جدا می‌شود و دیگر چندان حاوی این ماده مفید نخواهد بود. حدود ۴۹ درصد اسیدهای چرب روغن پالم از نوع اشباع هستند. چربی‌های اشباع عموماً زمینه ساز بیماری‌های غیرواگیر مخصوصاً بیماری‌های قلبی هستند.

درصد بالای اسیدهای چرب اشباع در روغن پالم موجب شده که در دمای اتاق عموماً به شکل جامد یا نیمه جامد باشد. همین خاصیت روغن پالم را جانشین مناسب و ارزان قیمتی برای چربی‌های جامد موجود در کره یا اسیدهای چرب ترانس روغن‌های نباتی جامد کرده است که عموماً در صنایع تولید شیرینی، کیک و بیسکویت استفاده می‌شوند. با این حال، ماهیت جامد روغن پالم موجب نگرانی‌هایی در خصوص افزایش خطر بیماری‌های قلبی شده است.

یکی از جدیدترین مطالعات تحلیلی که در یکی از معتبرترین مجلات پزشکی بین‌المللی چاپ شده است شواهد موجود در خصوص ارتباط روغن پالم و امراض قلبی را ناکافی دانسته و انجام مطالعات بیشتری را توصیه کرده است. به عبارت ساده‌تر، ظاهراً ارتباط روغن پالم و سلامت انسان هنوز چندان روشن نیست و نمی‌توان در خصوص آن، حکم قطعی صادر کرد!

البته این مساله را نباید به منزله چراغ سبزی برای مصرف ترکیبات حاوی پالم در نظر گرفت، اما در عین حال درخور توجه است.

روغن های سرخ کردنی با و بدون پالم

روغن‌های گیاهی مایع، هر خوبی و مزیتی که بر روغن‌های جامد داشته باشند، ولی یک نقطه ضعف دارند که آن حساس بودن به حرارت و اکسید شدن است و باعث تولید مواد بسیار مضر و گاه سرطانزا می‌شود. از سویی دیگر، روغن‌های نباتی جامد اغلب درصد بالایی از اسید چرب‌های ترانس دارند. برآورد شده است که افزایش اندکی در دریافت چربی‌های ترانس احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را چندین برابر می‌کند. لذا متخصصان صنایع غذایی به این فکر افتادند که از روغن پالم به عنوان جانشین مناسبی برای چربی‌های ترانس استفاده کنند. با مطرح شدن ارتباط احتمالی مصرف روغن پالم و امراض قلبی، اقبال عمومی از روغن‌های مایع سرخ کردنی به سرعت کم شد و متأسفانه حتی برخی به استفاده از روغن‌های جانوری یا نباتی جامد روی آوردند. برخی از صنایع برای حفظ بازار، روغن‌های سرخ کردنی بدون پالم را تولید و روانه بازار کردند.

چند نکته:

۱- همانگونه که قبلا گفته شد، ارتباط روغن پالم و بیماری های قلبی هنوز بحث انگیز است در حالی که این ارتباط در مورد چربی های اشباع کاملا اثبات شده است. به هر حال روغن های سرخ کردنی باید حاوی مقادیری چربی های مقاوم به حرارت باشند که از نوع اشباع هستند، باشد.

۲- درست است که روغن سرخ کردنی، مایع است ولی ترکیب آن با روغن های مایع معمولی تفاوت دارد و برای مصارف معمول مانند طبخ پلو و خورش مناسب نیستند.

۳- روغن ها همه به یک اندازه کالری دارند، پس حتی در مصرف همه آن ها نیز جانب اعتدال را رعایت کنید.

پالم و لبنیات

چندی پیش با انتشار خبر احتمال وجود پالم در لبنیات پرچرب، نگرانی های زیادی در مردم از مصرف لبنیات ایجاد شد. نکات قابل توجه در این زمینه :

۱- شیر گاو به طور طبیعی حدود ۳ درصد چربی دارد پس برای تولید لبنیات با چربی بالای ۵ درصد ، باید به ماست معمولی چربی افزود. دست کم بخشی از این چربی افزوده ممکن است از روغن های گیاهی تامین شود.

۲- اساسا چربی (گیاهی و جانوری) گران و هزینه بر است. بنابراین خیلی بعید است که تولید کننده به لبنیات کم چرب پالم اضافه کند و آن را به قیمت کم چرب بفروشد! به عبارت ساده تر، لبنیات کم چرب، پالم ندارند، با خیال راحت مصرف کنید.

۳- چربی لبنیات از نوع چربی اشباع است که برای سلامتی انسان مضر می باشد. به همین دلیل مصرف لبنیات پرچرب توصیه نمی شود. ولی مردم غالبا بی اعتنا به این توصیه ها و صرفا به دلیل طعم خوشایند، لبنیات پرچرب را با علم به مضر بودن آن ها مصرف می کنند .

نتیجه :

آنچه که همیشه از سوی متخصصان تغذیه توصیه شده و می شود، مصرف لبنیات کم چرب آن هم در حد اعتدال است. لبنیات کم چرب فاقد پالم و نیز فاقد بخشی از چربی های مضر شیر گاو هستند.

تندرست و شاد باشید

اقتباس از مراجع معتبر تغذیه