



گیاه‌خواری و اسیدهای چرب ضروری

امگا ۳ و امگا ۶



February 26, 2017

https://t.me/Mandys_VI

Mandys_VI@yahoo.com

MYI-8

اسیدهای چرب ضروری

امگا ۳ و امگا ۶

رژیم غذایی وگان، به لحاظ کیفیت تغذیه و محافظت در برابر چند بیماری که مربوط به سبک زندگی می‌باشند، از جمله بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، و چند نوع سرطان، به خوبی شناخته می‌شود. عدم وجود چربی‌های حیوانی و کلسترول، اغلب جزئی از این مزایا می‌باشند.

با این حال فقدان چربی‌های مضر نیز باید با اضافه کردن چربی‌های "خوب" برای

Mandys Vegan Info

در اینجا اطلاعات بیشتری در مورد چربی‌های امگا ۳ و امگا ۶ و دلایل ضرورت آنها ارائه شده است.

تشریح اسیدهای چرب

اجزا اصلی تمام چربی‌ها، اسیدهای چرب هستند که ممکن است اشباع شده، اشباع نشده تک بانندی و اشباع نشده چند بانندی باشند.

روغن‌هایی که حاوی میزان بالایی از اسیدهای چرب اشباع شده می‌باشند، در دمای اتاق جامد می‌باشند. این چربی‌ها عموماً به عنوان چربی‌های اشباع شده شناخته می‌شوند و معمولاً از منابع حیوانی به عنوان مثال گوشت خوک، پیه و روغن استخراج می‌شوند.

اکثر چربی‌های گیاهی حاوی چربی‌های اشباع نشده تک بانندی و چند بانندی هستند به استثنای پالم و روغن نارگیل که حاوی میزان بالایی از چربی‌های اشباع می‌باشند. چربی‌های اشباع شده و اشباع نشده تک بانندی در رژیم غذایی ضروری نمی‌باشند، چرا که بدن انسان خود می‌تواند آنها را بسازد.

دو اسید چرب اشباع نشده چند بانندی (PUFAs) وجود دارند که بدن نمی‌تواند آنها را بسازد، لینولئیک اسید و آلفا لینولئیک اسید. آنها باید از طریق رژیم غذایی تامین شوند و به عنوان اسیدهای چرب شناخته می‌شوند. هر دوی آنها در بدن می‌توانند به (PUFAs) های دیگر همانند آرشیدونیک اسید، ایکوزاپنتانوئیک اسید (EPA) و دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA) تبدیل شوند.

در بدن ، (PUFAs) ، برای حفاظت از غشاء سلولی برای ساخت پروستاگلادین که تعدادی از فرایندهای بدن مانند التهاب و لخته شدن خون را تنظیم می‌کنند، بسیار مهم هستند.

Mandys Vegan Info

از دیگر مواردی که وجود چربی در رژیم غذایی را ضروری می‌سازد ، منفعل ساختن ویتامین‌های محلول در چربی همانند A , E , D و ویتامین K جهت جذب از طریق مواد خوراکی و تنظیم متابولیسم کلسترول بدن است.

منابع غذایی دو اسید چرب اصلی اشباع نشده (آلفا لینولئیک اسید و لینولئیک اسید) در زیر لیست شده است.

لینولئیک اسید (خانواده امگا ۶)

• سبزیجات

• میوه‌ها

• مغزها

• دانه ها

• تخمه ها

منابع مناسب

روغن های بدست آمده از:

• گلرنگ

• آفتابگردان

• ذرت

• سویا

• گل مغربی

• تخمه کدو

• جوانه گندم

آلفا لینولیک اسید (خانواده امگا ۳)

• بذر کتان

• دانه خردل

• شاه دانه

• روغن گردو

• سبزیجات برگ سبز

• دانه ها

• اسپرولینا

منابع مناسب

روغن های بدست آمده از :

• بذر کتان

• کلزا (کانولا)

• شاه دانه

EPA و DHA

آلفا لینولئیک اسید در بدن به EPA, که معمولاً در روغن‌های دریایی یافت می‌شود و DHA که اغلب در روغن ماهی یافت می‌شود، تبدیل می‌شود. عوامل زیادی بر میزان این تبدیل اثر می‌گذارند و به نظر می‌رسد از جمله‌ی این عوامل، عامل مصرف میزان بالای لینولئیک اسید در رژیم‌های وگان توانایی بدن برای تبدیل آلفالینولئیک اسید به DHA را سرکوب می‌کند.

وگان‌ها می‌توانند با مصرف کمتر آفتابگردان و گلرنگ و ذرت و مصرف بیشتر روغن‌های حاوی آلفا لینولئیک اسید همانند روغن کلزا (کانولا) یا سویا و روغن گردو، تعادل بهتری از PUFAs را در بافت‌های بدنشان برقرار کنند. این باعث خواهد شد تا بافت‌های بدن آنها DHA بیشتری را بسازد.

Mandys Vegan Info

نتیجه گیری:

مجامع تخصصی متعددی توصیه کرده‌اند مصرف چربی خالص توسط عموم جمعیت کاهش یابد. تنها رژیم‌های وگان هستند که بطور کلی با دستورالعمل‌های جاری که در آن، چربی نباید بیش از ۳۵٪ از کل انرژی مصرفی بزرگسالان و نوجوانان را تشکیل دهد، مطابقت دارند.

چربی‌های اشباع به بالا رفتن سطح کلسترول خون که یک عامل خطرناک برای بیماری تصلب شرایین و بیماری‌های قلبی است کمک می‌کنند، در حالیکه چربی‌های اشباع نشده (PUFAs) اثر عکس دارند.

رژیم‌های وگان بدون گوشت و لبنیات، دارای مقادیر بسیار پائینی از اسیدهای چرب اشباع شده و مقادیر بالایی از اسیدهای چرب اشباع نشده سودمند می‌باشند.

وگان‌ها به طور قابل توجهی مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده (لینولئیک اسید) بیشتری نسبت به همه چیزخواران دارند و سطح مصرف دیگر اسیدهای ضروری چرب (آلفا لینولئیک اسید) آنان مشابه می‌باشد.

EPA و **DHA** دو اسید چرب اشباع نشده غیر ضروری، به طور کلی در رژیم‌های وگان وجود ندارند. بدن انسان می‌تواند آلفالینولئیک اسید را به **EPA** و **DHA** تبدیل کند، اما با این وجود برخی از بافت‌های بدن وگان‌ها شامل مقادیر کمتری از **EPA** و **DHA** نسبت به دیگر گروه‌های رژیمی باشند. عواقب ناشی از این اختلاف اگر وجود داشته باشد، در حال حاضر مشخص نمی‌باشد.

به طور مشابه شیرهای پستان وگان‌ها، وجتریان‌ها و همه چیزخواران حاوی نسبت‌های مختلفی از اسیدهای چرب غیر اشباع شده است و این اختلافات در برخی از بافت‌های بدن نوزادان منعکس شده است. هنوز شناخته نشده است که این اختلافات، اگر واقعا اختلافی وجود داشته باشد، چه تاثیر احتمالی‌ای بر روی رشد و نمو این نوزادان خواهد گذاشت.

میزان مناسب

سطوح کافی مورد نیاز اسیدهای چرب خانواده امگا ۳ مورد تحقیق چندین مطالعه و گزارش علمی قرار گرفته است و یک مسیله نگران‌کننده‌ی مداوم در میان جامعه وگان است.

با این حال برخی مطالعات یافته‌اند که اگر چه گیاه خواران و گوشت خوارانی که ماهی مصرف نمی‌کنند میزان مصرف **DHA** و **EPA** پائینی نسبت به ماهی خواران دارند، اما وضعیت اسیدهای چرب خانواده امگا ۳ آنها بالاتر از حد انتظار است. با این وجود وگان‌ها برای اطمینان یافتن از میزان کافی زنجیره بلند خانواده اسیدهای چرب

موجود در رژیم غذایی خود، می توانند از مکمل های **DHA** که از ریز جلبک آلگا گرفته شده استفاده کنند , که به خوبی جذب می شوند و بطور مثبت میزان های خون **DHA** و همچنین **EPA** را از طریق یک فرایند به نام "ریتروکانورشن" تحت تاثیر قرار می دهند.

ترجمه : ماندانا کریمی

جهت دسترسی به منابع و مقالات بیشتر به ما پیوندید.

لینک کانال تلگرام : https://t.me/Mandys_VI

Mandys Vegan Info

References

1. Mangels R, Messina V, Messina M [2011]. The dietitian's guide to vegetarian diets: issues and applications. 3rd ed. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Learning.
2. Davis, B, Vesanto, M, [2014] Becoming Vegan: Comprehensive Edition, Summertown, TN, The Book Publishing Company.