

فواید و مضرات روغن حیوانی

تحقیقات اولیه روی موش‌ها نشان می‌دهد که روغن حیوانی با کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید و افزایش سطح کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

به گزارش سایت خبری پرسون، روغن حیوانی یا گی (Ghee) در واقع شکلی از کره است که برای پخت‌وپز، طعم دادن به غذا و همچنین به‌عنوان منبع چربی استفاده می‌شود.

این روغن قرن‌ها است که وجود دارد و در کشورهای مختلف از جمله ایران استفاده می‌شود. در طب سنتی هند هم به نام آیورودا ریشه دارد. در این سیستم پزشکی سنتی، روغن حیوانی ماده‌ای ارزشمند برای تقویت و ایجاد تعادل میان اجزای مختلف بدن به شمار می‌رود. با این حال برای اثبات فواید این ماده غذایی برای قلب، روده یا کنترل وزن، چنانچه امروز ادعا می‌شود، تحقیقات بالینی محدودی انجام شده است.

روغن حیوانی چیست؟

روغن حیوانی یا گی، نوعی کره تصفیه‌شده است که برای تهیه آن، کره را مدت زمان طولانی حرارت می‌دهند تا مواد جامد شیر (پروتئین و لاکتوز) از آن جدا و ته‌نشین شود و عطر و طعمی شبیه آجیل بوداده پیدا کند.

گرما پروتئین‌های شیر مانند کازئین و نیز لاکتوز آن را تجزیه می‌کند و بر این اساس روغن مشخصه تغذیه‌ای منحصربه‌فرد به دست می‌آورد: کسانی که با تحمل لاکتوز مشکل دارند و نمی‌توانند کره بخورند، می‌توانند روغن حیوانی را بدون مشکل مصرف کنند.

این روغن در هند نیز یک عنصر کلیدی در آشپزی به شمار می‌رود. هندی‌ها روغن حیوانی را خالص و ناب می‌دانند و هرچیزی که با این روغن پخته شود هم خالص و ناب محسوب می‌شود.

در طب آیورودا، بر فواید درمانی روغن حیوانی یا گی، چه به صورت مجزا و چه همراه با سایر ترکیب‌های دارویی تاکید و حتی گفته می‌شود که مصرف روزانه و همیشگی این روغن ضرری ندارد.

ارزش غذایی روغن حیوان یا گی

مشخصات تغذیه‌ای این روغن شبیه کره است و هر یک قاشق چای‌خوری از آن ۱۲۳ کالری، ۱۴ گرم چربی، ۱۱۸ میکروگرم ویتامین آ و ۰.۴ میلی‌گرم ویتامین بی دارد. روغن حیوانی تقریباً تماماً چربی است (۹۵ درصد) و رطوبت آن به کمتر از ۰.۵ درصد می‌رسد.

این روغن منبع مهم اسید لینولئیک مزدوج یا سی‌ال‌ای (conjugated linoleic acid)، نوعی اسید چرب غیراشباع امگا ۶، است. سی‌ال‌ای به طور طبیعی در محصولات لبنی یافت می‌شود و برای سلامتی مزیت‌هایی دارد، از جمله در زمینه‌هایی مانند چاقی، سرطان، فشار خون (کاهنده فشار خون)، دیابت (تعدیل‌کننده قند خون) و تقویت‌کننده سیستم ایمنی.

در روغن حیوانی یا گی ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین آ و همچنین بسته به نشان تجاری این روغن، ویتامین‌های دی، بی و کا وجود دارند. مصرف ویتامین‌های محلول در چربی همراه با منبع چربی مانند روغن حیوانی در جذب مواد مغذی موثر است.

تاثیر روغن گی بر سلامتی؛ مزایا و مضرات

تحقیقات اولیه روی موش‌ها نشان می‌دهد که روغن حیوانی یا گی با کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید و افزایش سطح کلسترول خوب (اچ‌دی‌ال) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. با این حال به منظور اثبات فواید این روغن برای سلامتی انسان‌ها به تحقیقات بیشتری نیاز است.

یک مطالعه در پاکستان نشان داد که این نوع روغن برخلاف تصور عمومی، بیماری عروق کرونر را در مصرف‌کنندگان کاهش داد نه افزایش. با این حال توصیه انجمن قلب آمریکا این است که پنج تا شش درصد کالری مصرفی روزانه از چربی‌های اشباع‌شده باشد. زیرا ارتباط میان مصرف چربی اشباع‌شده با کلسترول بد (ال‌دی‌ال) و افزایش خطر بیماری قلبی پیش‌تر اثبات شده است.

از آنجا که روغن حیوانی یا گی، کره تصفیه شده و فاقد کازئین یا لاکتوز است، افرادی که به بیماری عدم تحمل لاکتوز دچارند، می‌توانند این روغن را بدون مشکل مصرف کنند.

این روغن حاوی نوعی تری گلیسیرید با زنجیره متوسط ام‌سی‌تی (MCT) است؛ نوعی چربی که با سرعت بیشتری در بدن تجزیه و جذب می‌شود. طبق برخی پژوهش‌ها، ام‌تی‌سی‌ها مصرف انرژی را افزایش می‌دهند و بر احساس سیری تاثیر می‌گذارند و می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد.

به رغم فواید فراوان روغن حیوانی یا گی، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی به دلیل اینکه روغن یک چربی اشباع شده محسوب می‌شود، باید در مصرف آن احتیاط کنند اما می‌توان از این روغن حیوانی به عنوان یکی از عناصر رژیم غذایی سالم بهره‌مند شد.