

تدوین مستند حمایت‌طلبی کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع و ترانس در روغن‌های مصرفی برای صنوف و صنعت غذایی

مجری: دکتر ربابه شیخ‌الاسلام

گروه: علوم بهداشتی و تغذیه

سال شروع: ۱۳۹۲

سال پایان: ۱۳۹۳

چکیده

مقدمه

بحث در مورد کیفیت روغن‌های مصرفی معمولاً روغن مصرفی خانوارها را مدنظر قرار می‌دهد، ولی روغن‌ها کالایی هستند که به صورت نامرئی در اغلب غذاهایی که در صنف و صنعت تهیه می‌شود نیز وجود دارند و غفلت از نظارت بر کیفیت آن‌ها با توجه به مصرف بالای این‌گونه محصولات، سلامت جامعه و خصوصاً گروه‌های کم‌درآمد جامعه را که بیشتر خریدار این‌گونه محصولات هستند، به شدت به مخاطره می‌اندازد. هدف از تدوین این سند حمایت‌طلبی که با اشاره به تحقیقات و مستندات جهانی و توجه به نتیجه کار مشترک متخصصان فائو، سازمان جهانی بهداشت و دانشگاه هاروارد در کارگروه‌های مشترک حذف اسیدهای چرب ترانس و کاهش اسیدهای چرب اشباع و جایگزینی آن با اسیدهای چرب غیراشباع در رژیم غذایی کشورها توصیه شده و با بهره‌گیری از نظر کارشناسان و متخصصین داخلی روغن و با استفاده از تجارب کشورهای که در پروژه‌های مبتنی بر جامعه توانسته‌اند با حذف اسید چرب ترانس در کاهش شیوع بیماری‌های قلبی و عروقی موفق شوند، الگوهای عملی و توصیه‌های اجرایی مناسب وضعیت کشور ارائه شود و تلاش نماید زمینه اقدامات لازم در این زمینه فراهم شود.

روش‌شناسی

لیستی از افراد متخصص در زمینه روغن تهیه شد که شامل متخصصین دانشگاهی و متولیان صنایع غذایی هستند؛ ده استاد تغذیه بدین منظور با توجه به سوابقشان تعیین شدند. پرسشنامه‌ای در مورد مشکلات تولید و مصرف روغن‌های سال در کشور با هدف بالا بردن سلامت مصرف‌کنندگان تهیه شد تا با طرح آن و دریافت نقطه نظرات متخصصین امر و جمع‌بندی نظرات بتوان سیاست‌های جامع و کاملی را برای اصلاح وضعیت موجود طراحی نمود. این پرسشنامه در چند بخش تولید، واردات، استاندارد، نظارت، مصرف در صنف و صنعت و مصرف خانوار تقسیم‌بندی و برای متخصصین روغن در کشور ارسال گردید. پس از کامل شدن نظرات گزارش اول تهیه و مجدداً برای گروه تحقیق ارسال شد. گزارش نهایی بررسی و به فرهنگستان ارائه شد.

یافته‌ها

از جمله مهم‌ترین نتایج به دست آمده از پرسشنامه در بخش تولید این بود که بایستی تولید انواع دانه‌های روغنی و کشت دانه روغنی کانولا در جهت خودکفایی در دستور کار دولت و مجلس قرار گیرد و حمایت از ایجاد باغ‌های زیتون و تولید روغن زیتون اولویت یابد. در تولید روغن سرخ‌کردنی خانوار اختلاط روغن‌هایی نظیر مشتقات روغن پالم و روغن‌های مایع فاقد اسید لینولنیک استفاده می‌شود و با افزایش میزان اسید

اولئیک و کاهش میزان دو اسید چرب ضروری با مقاومت پائین و درصد اشباع، می‌توان روغنی تولید نمود که دارای کاربرد بهینه باشد. در بخش واردات بایستی برای واردات انواع روغن، نظر مشورتی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (معاونت بهداشت و سازمان غذا و دارو) اخذ گردد و واردات روغن‌هایی که قابل تبدیل به محصولات نهایی سالم نیستند، ممنوع گردد. در بخش استاندارد رعایت توازن تغذیه‌ای از اسیدهای چرب غیراشباع طبیعی در کلیه روغن‌های تولیدی و استاندارد اجباری استفاده از روغن‌های سالم (با چربی اشباع پایین و حداقل اسید چرب ترانس) برای تولید انواع کیک‌ها، شیرینی‌ها، خامه قنادی و... تدوین شود و در تمام مراحل تولید تا مصرف نظارت دقیق باشد. بخش مصرف در صنف و صنعت، برنامه آموزش و بازآموزی توسط انجمن‌های علمی و دانشکده‌های تغذیه و متخصصین صنایع تولیدکننده روغن در زمینه کاربردهای انواع روغن و روش‌های سالم استفاده از روغن برای کارکنان صنایع کوچک غذایی و صنوف مختلفی که مصرف‌کننده روغن هستند الزامی گردد و در بخش مصرف خانوار آموزش و امکان تبلیغ محصولات غذایی سالم و سلامت بخش با پرداخت هزینه کمتری در صداوسیما فراهم شود.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تحقیقات نشان داده است که با جایگزین کردن روغن‌های سلامتی بخش (روغن‌های مایع فاقد اسیدهای چرب اشباع و ترانس) بجای روغن‌های مصرفی فعلی، ضمن ارتقاء سلامت جامعه، در کوتاه‌مدت، سالیانه میلیون‌ها دلار از طریق کاهش بار بیماری‌ها هزینه‌های دارویی، بیمارستانی و خدمات پزشکی صرفه‌جویی می‌شود که می‌توان بخشی از آن را به نوآوری و حمایت از تولید روغن‌های سلامت بخش و تحقیقات مرتبط با آن اختصاص داد.

کلیدواژه: اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب ترانس، روغن‌های مصرفی، تغذیه، صنایع غذایی.