

عنوان مقاله:

اسیدهای چرب ترانس و تاثیرات آن بر سلامت افراد

محل انتشار:

اولین کنگره سبک زندگی سالم (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

آیدا آقایی - عضو کمیته تحقیقات دانشکده علوم پزشکی لارستان

خلاصه مقاله:

مقدمه: چربی منبع اصلی انرژی برای بدن است. چربی ها هم در غذاهای گیاهی و هم در غذاهای حیوانی یافت می شوند. مصرف متعادل چربی ها برای رشد و نمو مناسب و حفظ سلامت مهم است. دو نوع چربی وجود دارد: چربی های اشباع شده و چربی های غیر اشباع. هیدروژنه شدن روغن های گیاهی منجر به تشکیل چربی های ترانس صنعتی یا چربی های نیمه هیدروژنه می شود. روش کار : این مطالعه از طریق یک مرور سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ انجام شد. مقالات استخراج شده از پایگاه های اطلاعاتی، PubMed، Google Scholar، SID، Science Direct با استفاده از کلمات کلیدی: "عوارض سلامتی"، "روغن های نیمه هیدروژنه" و "اسید چرب ترانس صنعتی" و محدودیت زمانی ۲۰۱۳ لغایت ۲۰۲۲ گردآوری شده است. عناوین و چکیده مقالات توسط محقق مورد بررسی قرار گرفت و سپس از مقالات منتخب که دارای معیارهای ورود بودند به عنوان متن کامل در پژوهش استفاده شد. نتایج: در مجموع ۳۵۰ مقاله بازیابی و ۸ مقاله برای بررسی متن کامل انتخاب شدند. نتایج این مطالعه نشان داد که بین مصرف اسیدهای چرب ترانس صنعتی و بروز بیماری های قلبی عروقی رابطه مثبت وجود دارد. این چربی ها بر روی مغز و سیستم عصبی تاثیر منفی می گذارند. اسیدهای چرب ترانس رژیم غذایی وارد غشای سلولی مغز شده و بر ارتباط نوروها تاثیر می گذارد و در نتیجه عملکرد مغز کاهش می یابد. نتیجه گیری: : اجتناب از چربی های ترانس به طور کامل دشوار است. با توجه به اثرات نامطلوب اسیدهای چرب ترانس بر سلامتی، وجود برجسب مواد غذایی که انواع اسیدهای چرب به ویژه اسیدهای چرب ترانس را مشخص می کند، پیشنهاد می شود. علاوه بر این، آموزش و آگاه سازی افراد از دوران کودکی در انتخاب صحیح مواد غذایی منجر به داشتن زندگی و در نتیجه آن جامعه سالم تر می گردد.

کلمات کلیدی:

اسید چرب ترانس صنعتی، عوارض سلامتی، روغن های نیمه هیدروژنه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1824882>

