

## باورهای تغذیه ای نادرست و پاسخ های علمی درست به آنها

### ❖ باورهای نادرست تغذیه در دیابت

#### ■ باور نادرست: مصرف نان و برنج در بیماران مبتلا به دیابت باید قطع گردد

**پاسخ درست:** نان و برنج در گروه نان و غلات و حاوی کربوهیدرات هستند. مدیریت مصرف کربوهیدرات به علت تاثیر آن بر میزان قند خون پس از غذا خوردن، ضرورت دارد. در بزرگسالان مبتلا به دیابت توصیه می شود ۵۰ تا ۶۰ درصد از کل کالری دریافتی (۱۳۰ گرم در روز) از گروه نان و غلات تامین گردد. هر واحد از گروه نان و غلات دارای ۱۵ گرم کربوهیدرات است. بنابراین در محدوده مجاز، نان و برنج می تواند در افراد دیابتی مصرف شود. اما بهتر است به جای کربوهیدرات های ساده (قند و شکر) از کربوهیدرات های پیچیده استفاده شود.

در درمان دیابت با انسولین، تامین ۴۰٪ تا ۵۵٪ کل کالری دریافتی از کربوهیدرات و تنظیم میزان انسولین با شمارش دقیق کربوهیدرات منجر به کنترل بهتر قند خون می شود.

#### ■ باور نادرست: مصرف قند طبیعی مانند عسل، شیر، خرما و ... در بیماران مبتلا به دیابت محدودیتی ندارد

**پاسخ درست:** یک قاشق غذاخوری عسل و ۳ عدد خرما حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات می باشد و نباید بدون محدودیت مصرف شود. مصرف کربوهیدرات در افراد دیابتی طی شبانه روز، باید طبق توصیه های رژیم غذایی فرد باشد.

#### ■ باور نادرست: به منظور کاهش قند خون، آبغوره و آبلیمو را به مقدار زیاد مصرف نمایید

**پاسخ درست:** نصف لیوان آبلیمو یا آبغوره یک واحد از گروه میوه مصرف می شود و ۱۵ گرم کربوهیدرات دارد. مصرف متعادل آبلیمو و آبغوره به عنوان چاشنی در وعده های غذایی در طول شبانه روز بلامانع است. اما مصرف بی رویه آبلیمو و آبغوره توصیه نمی شود و اثرشان در کاهش قند خون ثابت نشده است.

#### ■ باور نادرست: افراد مبتلا به دیابت به میزان دلخواه می توانند میوه مصرف کنند

**پاسخ درست:** همه میوه ها اعم از ترش یا شیرین حاوی کربوهیدرات هستند و قند خون را بالا می برند. هر واحد میوه حاوی ۱۵ گرم کربوهیدرات هستند و باید در شمارش کربوهیدرات برای تنظیم مقدار انسولین محاسبه شوند. افراد مبتلا به دیابت که انسولین دریافت نمی کنند، باید میوه را مطابق با میزان تعیین شده توسط متخصص تغذیه مصرف کنند. بنابراین مصرف میوه به میزان دلخواه در افراد مبتلا به دیابت مجاز نمی باشد.

#### ■ باور نادرست: خیساندن برنج به مدت طولانی باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود

**پاسخ درست:** شواهد علمی قانع کننده ای وجود ندارد که نشان دهد خیساندن برنج باعث پیشگیری از ابتلا به دیابت می شود. خیساندن غلات منجر به حل شدن املاح و ویتامین های محلول در آب مانند ویتامین های گروه ب در آب شده که با دور ریختن آب از دست می روند.

## ❖ باورهای نادرست تغذیه در کنترل وزن

### ▪ باور نادرست: رژیم گرفتن یعنی به صورت مداوم باید گرسنه ماند

**پاسخ درست:** رژیم گرفتن بدین معنی نیست که باید همیشه گرسنه بمانید. پیروی دقیق از یک رژیم غذایی اصولی و علمی به شما کمک می کند تا گرسنگی احتمالی به دنبال کاهش کالری دریافتی را کنترل نمایید. راه های زیادی برای کنترل گرسنگی در حین تلاش برای کاهش وزن وجود دارد. به عنوان مثال، می توانید غذاهای با قدرت سیر کنندگی بیشتر مانند غذاهای حاوی پروتئین و فیبر مصرف کنید تا مدت طولانی تری سیر بمانید.

برخی از تمرین ها، مانند غذا خوردن آگاهانه ممکن است کمک کننده باشد. در واقع تمرکز در زمان غذا خوردن و لذت بردن از این فرآیند می تواند از ایجاد گرسنگی و مصرف مواد مضر و پر کالری جلوگیری کند. راه های دیگری مانند مصرف صبحانه، مصرف آب کافی، کنترل میزان مصرف قند، ورزش منظم، میان وعده های مناسب و آهسته غذا خوردن می تواند به مقابله با گرسنگی در حین رژیم کمک کند. بنابراین رژیم گرفتن بدون احساس گرسنگی دائمی امکان پذیر است.

### ▪ باور نادرست: نان، سیب زمینی و برنج باعث افزایش وزن می شوند و بهتر است به طور کلی از رژیم حذف شوند

**پاسخ درست:** نان، سیب زمینی و برنج همه منابع کربوهیدرات هستند. مصرف بیش از حد کربوهیدرات های با گلیسمی بالا می تواند منجر به افزایش وزن شود. اما نباید این غذاها به طور کامل از رژیم غذایی حذف شوند. این مواد غذایی منبع بسیار مهمی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین های گروه ب، آهن، منیزیم و روی هستند. تعدیل مصرف نان سفید، سیب زمینی، برنج و ماکارونی می تواند برای کاهش وزن مفید باشد. با توجه به افزایش سریع قند خون پس از مصرف این مواد غذایی، بدن به انسولین بیشتری نیاز دارد. انسولین بیشتر منجر به کاهش قند خون به میزان کمتر از حد طبیعی شده که موجب مصرف بیشتر کربوهیدرات می شود. با مصرف کربوهیدرات این چرخه مجدداً شروع می شود؛ در نتیجه بیشتر غذا خواهید خورد. با کاهش مصرف این مواد غذایی، میل به غذا کاهش یافته؛ مصرف غذا کمتر شده و کاهش وزن صورت می گیرد. داشتن یک رژیم غذایی متعادل و شامل انواع گروه های غذایی مهم است. خوردن پروتئین های گیاهی مانند مغزها، لوبیا و عدس هم چنین گوشت بدون چربی و ماهی می توانند کمک کننده باشند. بنابراین لازم نیست نان، سیب زمینی و برنج را به طور کلی حذف کنید؛ بلکه آنها را در حد اعتدال مصرف نمایید.

### ▪ باور نادرست: قهوه به عنوان یک کالری سوز و لاغر کننده قوی شناخته می شود و حتی بدون رژیم غذایی هم باعث کاهش وزن می شود

**پاسخ درست:** قهوه به تنهایی یک نوشیدنی بسیار کم کالری است و در صورت مصرف بدون هیچ گونه مواد اضافی، در کنار رژیم غذایی صحیح و ورزش می تواند به شما کمک کند به وزن سالم برسید. کافئین قهوه ممکن است متابولیسم بدن را بهبود بخشیده و به مدیریت وزن کمک کند. هم چنین قهوه می تواند در کنترل میزان اشتها نقش داشته باشد و به علت وجود اسید کلروژنیک موجود در آن باعث کاهش سرعت تولید قند در بدن شود. با این حال، اثرات قهوه بر مدیریت وزن متفاوت است. بسیاری از نوشیدنی های خانواده قهوه حاوی شکر اضافه شده و کالری بیش از حد هستند که می تواند بر وزن تاثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، کافئین ممکن است منجر به خواب

ضعیف و میل بیشتر به قند در افراد شود که هر دو تاثیر منفی بر کاهش وزن دارند. اگرچه قهوه ممکن است فوایدی برای کاهش وزن داشته باشد، اما نباید به آن به عنوان تنها روش دستیابی به کاهش وزن اعتماد کرد.

### ■ باور نادرست: تنها دلیل چاقی من، مبتلا بودن به کم کاری تیروئید است

**پاسخ درست:** کم کاری تیروئید تنها علت چاقی نیست. افرادی که دچار کم کاری تیروئید هستند، به علت کاهش میزان متابولیسم بدن خطر ایجاد چاقی در آنها بیشتر است. اما باید این نکته را در نظر گرفت که علت چاقی تعداد محدودی از افراد کم کاری تیروئید است. چاقی یک بیماری پیچیده است که توسط عوامل مختلفی نظیر ژنتیک، رفتار، متابولیسم و هورمون ها ایجاد می شود. الگوهای تغذیه، سطح فعالیت بدنی، الگوی خواب، عوامل اجتماعی تعیین کننده سلامت و مصرف برخی داروها همگی می توانند در افزایش اضافه وزن نقش داشته باشند. برخی از بیماری ها مانند بیماری کوشینگ نیز ممکن است منجر با ازدیاد وزن یا چاقی شود. داروهایی مانند استروئیدها و برخی داروهای ضد افسردگی نیز ممکن است باعث افزایش وزن شوند. بنابراین علل زیادی برای چاقی وجود دارد که کم کاری تیروئید یکی از آنها است.

### ❖ باورهای نادرست تغذیه در بیماری های قلبی و فشار خون بالا

#### ■ باور نادرست: خام گیاه خواری باعث درمان بیماریهای فشار خون می شود

**پاسخ درست:** خام گیاه خواری زیر مجموعه ای از گیاه خواری است که با خام خواری ادغام شده است. در رژیم خام گیاه خواری مثل وگان محصولاتی که هرگونه منشا حیوانی داشته باشند مصرف نمی شود و مواد غذایی تنها به صورت خام یا در صورتیکه حدود ۴۰ تا ۴۸ درجه سانتیگراد حرارت دیده باشند، قابل استفاده هستند. تاریخچه خام خواری به اواسط دهه نود بر می گردد. در آن دوران این رژیم غذایی به عنوان راهی برای پیشگیری از بیماری ها مطرح شد. اغلب افراد به دلیلی حفظ سلامتی به رژیم خام گیاه خواری روی می آورند. آن ها معتقدند غذاهای خام یا کمی حرارت دیده مغذی تر از غذاهای پخته شده هستند. بنابراین علاوه بر قطع کردن کامل گوشت، هر محصولی که از طریق حیوانات به دست می آید را هم از سبد غذایی شان حذف کرده و ابرگیری، خیساندن، میکس کردن را جایگزین پخت و پز کرده اند. سهم زیادی از این رژیم غذایی را غلات کامل، میوه و سبزیجات، حبوبات و مغزها تشکیل می دهند. تحقیقات نشان داده است که رژیم خام گیاه خواری دارای مقدار زیادی فیبر، آنتی اکسیدان، ویتامین C، A، E، پتاسیم و منیزیم است که می تواند به شادابی پوست کمک کند و به دلیل وجود آنتی اکسیدان ها خواص ضد سرطانی دارد. رژیم خام گیاه خواری باید با دقت برنامه ریزی شود به طوریکه بتوان مطمئن شد که فرد تمام ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنش را دریافت می کند. در صورتیکه ماده خاصی در این رژیم غذایی کم باشد باید از مکمل های غذایی استفاده کرد. به طور مثال ویتامین B12 در مواد غذایی مورد استفاده این گروه کم است. کمبود ویتامین B12 باعث کم خونی، آسیب به سیستم عصبی، نازایی، بیماری های قلبی و آسیب استخوانی می شود. کمبود کلسیم و ویتامین D هم اغلب در این رژیم غذایی دیده می شود. این درحالی است که کلسیم و ویتامین D از مواد اصلی مورد نیاز برای استحکام و سلامت استخوان می باشد. بعضی از طرفداران خام گیاه خواری مصرف مکمل و حتی نمک ید دار را هم نهي می کنند. این کار می تواند آسیب شدیدی به بدن وارد کند. گیاه خواری می تواند برای بسیاری از افراد که مشکل فشار خون دارند مفید باشد و با محدود کردن غذاهای گوشتی و فراوری شده به کاهش فشار خون ان ها کمک کند. هرگونه تغییر در رژیم غذایی به سوی بیشتر گیاهان و مصرف کمتر

محصولات حیوانی، روی فشار خون شما تاثیر مثبتی دارد و خطر بروز حملات قلبی، سکنه مغزی و بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. همچنین بهتر است کودکان در سن رشد، زنان باردار و شیرده و ورزشکاران از رژیم گیاه خواری پیروی نکنند و چنانچه تمایل به انجام این رژیم دارند، حتما با متخصص تغذیه مشورت کنند. با توجه به معایب خام گیاهخواری این رژیم غذایی توصیه نمی گردد. لذا افراد مبتلا به پرفشاری خون در کنار دارو درمانی با محدود کردن غذاهای گوشتی و فراوری شده و افزایش مصرف مواد غذایی گیاهی می تواند در پیشگیری و درمان پرفشاری خون موثر واقع شود.

#### ■ باور نادرست: به جای داروهای کاهش فشار خون در بیماران مبتلا به فشار خون بالا سیر مصرف شود

**پاسخ درست:** سیر حاوی ماده ای طبیعی به نام آلیسین است که دارای خاصیت ضد باکتری بوده و مانند یک پنی سیلین ضعیف عمل نموده و به عنوان یک آنتی بیوتیک طبیعی برای درمان بسیاری از مشکلات از آلرژی گرفته تا التهاب لوزه مفید و موثر می باشد. آلیسین موجود در سیر فعالیت پروتئینی به نام آنژیوتانسین ۲ را مهار می کند. این پروتئین مسئول افزایش فشار خون است. همچنین سیر حاوی ماده ای به نام پلی سولفید است که توسط گلبول های قرمز خون به گازی بنام سولفید هیدروژن تبدیل و باعث گشاد شدن عروق خونی می گردد و با این مکانیزم کمک به کاهش فشار خون می نماید. همچنین سیر حاوی ماده ای دیگر بنام آدنوزین می باشد که ضد اسپاسم و شل کننده عضلات است. سیر باعث افزایش گلوکوتایون می شود. گلوکوتایون یک اسید آمینه ضروری است که در بدن تولید و دارای خاصیت آنتی اکسیدانی بسیار قوی بوده و اثرات مخرب رادیکال های آزاد را خنثی نموده و با این مکانیزم باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می شود. با توجه به این توضیحات در کنار دارودرمانی سیر به عنوان کمک کننده در کاهش فشار خون هست ولی به هیچ عنوان جایگزین داروهای کاهش فشار خون نخواهد بود. همچنین باید توجه داشته باشید سیر باعث رقیق تر شدن خون می شود. بنابراین اشخاصی که داروهای رقیق کننده خون می خورند بایستی با پزشک خود در مورد مصرف این ماده ارزشمند مشورت کند.

#### ■ باور نادرست: مصرف حبوبات فشار خون را بالا می برد

**پاسخ درست:** بیشتر حبوباتی که برای غذای انسان مصرف می شوند، به میزان ۱۵ تا ۲۵ درصد وزن خشک پروتئین دارند. این مقدار تقریبا دو برابر بیشتر غلات و حدود یک سوم گوشت است. سایر اجزای مهم حبوبات، کربوهیدرات ها، نشاسته مقاوم و فیبر غذایی است. افزایش مصرف حبوبات به عنوان غذای کامل ممکن است منجر به افزایش دریافت پروتئین و فیبر و تغییر در نوع کربوهیدرات شود. بنابراین حبوبات منابع بسیار خوب فیبر بوده و مصرف آنها برای کاهش دادن فشار خون بالا موثر می باشد. هم چنین وجود مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم در حبوبات به کاهش فشار خون کمک می کند.

#### ■ باور نادرست: خوردن سماق بعد از غذا باعث از بین رفتن چربی غذای مصرفی می شود

**پاسخ درست:** سماق یک ادویه عامل طعم دهنده یا چاشنی است که به ویژه در کشورهای خاورمیانه و مدیترانه استفاده می شود. سماق از زمان های قدیم به عنوان داروی عامیانه استفاده می شده است. سماق سرشار از مواد فعالی بیولوژیکی مانند فلانوئیدها و فلاونها و اسیدهای فنولیک، تانن های قابل هیدرولیز، کرستین و آنتوسیانین برای بهبود سلامت قلب و عروق است. تحقیقات قلبی چندین فعالیت مفید مانند ضد میکروبی، ضد ویروسی، ضد التهابی، آنتی اکسیدانی و کاهش قند خون را برای سماق پیشنهاد کرده اند. علاوه بر این سماق می تواند از طریق مکانیسم حذف رادیکال های اکسیژن آزاد، اثر محافظتی در برابر آسیب کبدی داشته باشد. خواص ضد همولیتیک و ضد

فیبروتیک نیز برای این گیاه پیشنهاد شده است. علیرغم مزایای بالقوه مصرف سماق برای سلامتی آن چیزی که حائز اهمیت است، میزان چربی رژیم غذایی می باشد. چربی غذا در دستگاه گوارش تجزیه و وارد عروق می شود و باعث بالارفتن فاکتورهای چربی خون می گردد. مصرف سماق بعد از غذای چرب هیچ تاثیری در عملکرد آنزیم های حذف کننده چربی در بدن نخواهد داشت.

#### ■ باور نادرست: مصرف نمک دریا باعث کاهش فشار خون می شود

**پاسخ درست:** تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند. سدیم می تواند فشار خون را افزایش دهد، زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال اگر مقدار سدیمی که مصرف می کنید از حد توصیه شده فراتر رود استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فراوری آن هاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می آید؛ درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می آید و برای از بین بردن مواد معدنی فراوری میشود. نمک سفره حاوی ید (ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می کند) می باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتری بوده و می تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشار خون موثر می باشد.

#### ■ باور نادرست: مصرف ترشی برای پایین آوردن فشار خون توصیه می شود

**پاسخ درست:** ترشی ها سرشار از سدیم هستند. مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی روزانه می تواند به فشار خون بالا کمک کند. یک ترشی بزرگ بیش از  $\frac{2}{3}$  مقدار سدیم ایده آلی که یک بزرگسال متوسط باید برای کل روز داشته باشد دارد. نمک زیاد در رژیم غذایی می تواند فشار خون شما را بالا ببرد که به نوبه خود احتمال حمله قلبی، سکته مغزی دیابت و بیماری کلیوی را افزایش می دهد. سدیم همچنین می تواند کلسیم را از استخوان های شما خارج کند. این می تواند استخوان های شما را ضعیف کند و خطر شکستگی استخوان را افزایش دهد. هر کسی که داروی فشار خون مصرف می کند یا به دنبال کاهش سدیم دریافتی خود است باید ترشی را در حد اعتدال مصرف کند یا به دنبال مصرف کمتر ترشی باشد.

#### ■ باور نادرست: مصرف تخم مرغ باعث ایجاد بیماری قلبی و عروقی می شود

**پاسخ درست:** برای اکثر مردم مصرف یک تخم مرغ در روز خطر حمله قلبی سکته مغزی یا هر نوع بیماری قلبی عروقی را افزایش نمی دهد. در گذشته به نظر می رسید که تخم مرغ برای سلامت قلب بد است. ما می دانستیم که کلسترول موجود در تخم مرغ در زرده آن است و می دانستیم که سطح بالای کلسترول به ویژه کلسترول LDL (بد) در خون، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. بنابراین منطقی به نظر می رسید که اجتناب از تخم مرغ را در رژیم غذایی توصیه کنیم. با این حال تحقیقات جدیدتر نشان داده اند که بیشتر کلسترول در بدن ما توسط کبد ساخته می شود و از کلسترولی که می خوریم حاصل نمی شود. کبد کلسترول خون را در درجه اول با استفاده از چربی اشباع شده و چربی ترانس موجود در رژیم غذایی تولید می کند، نه کلسترول رژیم غذایی. تخم مرغ بسیار مغذی و سرشار از کالری، پروتئین، ویتامین، و مواد معدنی و مقدار کمی چربی اشباع می باشد. تحقیقات تایید کرده است که تخم مرغ همچنین حاوی لوتئین و زآگزانتین می باشد که برای چشم مفید هستند. ضمن این که کولین موجود در آن برای عملکرد مغز و اعصاب می تواند

مفید باشد. همچنین حاوی ویتامین های مختلف (A, B, D) می باشد. یک تخم مرغ بزرگ حاوی حدود ۶ گرم پروتئین و ۷۲ کالری، ۲۷۰ واحد بین المللی ویتامین A و ۴۱ واحد بین المللی ویتامین D است. شواهد آن که مصرف یک تخم مرغ در روز برای اکثر مردم بی خطر است، برخاسته از مطالعات بزرگی است که بسیاری از آن ها در دانشکده پزشکی هاروارد انجام شده و طی آن ها صدها هزار نفر در طول چند دهه پیگیری شده اند. این مطالعات میزان بالاتری از حملات قلبی، سکته مغزی یا سایر بیماری های قلبی عروقی را در افرادی که یک تخم مرغ در روز می خورند نشان نداده اند. تجزیه و تحلیل ها نشان داد افرادی که مقدار متوسط تخم مرغ می خوردند دارای سطوح بالاتر پروتئینی به نام آپولیپوپروتئین A1 در خون خود بودند که یک واحد سازنده از کلسترول خوب HDL است. این افراد به خصوص مولکول های HDL بزرگ تری در خون خود داشتند که به پاکسازی کلسترول از رگ های خونی کمک می کند. در نتیجه از انسداد هایی که می تواند منجر به حملات قلبی و سکته شود محافظت می کند. توجه داشته باشید که مهم است که با تخم مرغ چه می خورید. به عنوان مثال چربی اشباع شده در کره، پنیر یا سوسیس کلسترول خون شما را بسیار بیشتر از کلسترول تخم مرغ افزایش می دهد. کربوهیدرات بد موجود در نان تست سفید، شیرینی و سیب زمینی سرخ کرده خانگی نیز ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری های قلبی عروقی را افزایش دهد.

## ❖ باورهای نادرست تغذیه در کم خونی و سلامت زنان

### ▪ باور نادرست: مصرف جگر خام باعث رفع کم خونی می شود

**پاسخ درست:** اگرچه گوشت و جگر یکی از منابع غنی آهن می باشند، اما مصرف آنها به صورت خام و نیمه پخته می تواند سبب انتقال عوامل بیماری زا و بروز بیماری های عفونی و انگلی مانند تب کریمه کنگو و سیاه زخم شود. بنابراین برای رفع کم خونی باید از جگر و گوشت قرمز کاملاً پخته استفاده کرد.

### ▪ باور نادرست: مصرف اسفناج برای افراد دارای کم خونی بسیار موثر می باشد و آهن آن جذب بالایی دارد

**پاسخ درست:** سبزیهای برگ سبز مانند اسفناج از منابع غذایی آهن غیر هم می باشند. هر فنجان اسفناج پخته دارای ۴/۶ میلی گرم آهن است. اما میزان جذب آهن غیر هم موجود در مواد غذایی مانند اسفناج و سبزی های برگ سبز در ۲۰ - ۲ درصد است. در حالی که جذب آهن هم موجود در گوشت، مرغ و ماهی ۳۵ - ۱۵ درصد است. بنابراین آهن موجود در سبزی ها به مقدار کمتری در بدن جذب می شود و برای درمان کم خونی مصرف رژیم غذایی حاوی گوشت، مرغ و ماهی در کنار سبزی های برگ سبز توصیه می شود.

## ❖ باورهای نادرست تغذیه در دوران سالمندی

### ▪ باور نادرست: روغن حیوانی برای سالمندان مفید است

**پاسخ درست:** با توجه به نوع اسید های چرب موجود در روغن حیوانی که اکثراً از نوع اشباع و ترانس هستند مصرف بیش از اندازه در رژیم غذایی می تواند خطر بیماری های قلب و عروق مانند آترواسکلروز (گرفتگی عروق)، افزایش فشار خون، سکته قلبی و مغزی، گرفتگی عروق محیطی و پارستزی اندام های محیطی و همچنین به واسطه خاصیت التهابی که این اسیدهای چرب دارند احتمال بیماری های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر و پارکینسون را افزایش دهد.

به صورت کلی توصیه می شود در طول هفته از انواع مختلف روغن به خصوص روغن های مایع گیاهی (زیتون، کانولا، کنجد، ذرت و روغن های مخلوط گیاهی) در رژیم غذایی استفاده شود تا مقدار متناسب از اسید های چرب مختلف و ضروری برای بدن مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ تامین شود.

#### ■ باور نادرست: مصرف تخم مرغ در کهنسالی باعث سفت شدن کبد می شود

**پاسخ درست:** بر اساس مطالعات اخیر مصرف روزانه تخم مرغ هیچ تاثیر سوء بر چربی های خون و بافت کبد ندارد و باعث چرب شدن کبد و فیبروز (سفتی) کبد نمی شود. بلکه به دلیل بالا بودن ارزش پروتئین سفیده تخم مرغ و زرده سرشار از کولین به عنوان منبع خوب غذایی در سنین سالمندی به حساب می آید و می تواند سرعت ایجاد سارکوپنی (تحلیل عضلات) را کاهش دهد.

**منبع:** سپیده دولتی، دکتر فرناز شهدادیان، سینا نقشی و همکاران. پاسخ های علمی درست به باورهای تغذیه ای نادرست. انتشارات

اندیشه ماندگار، ۱۴۰۳