



دوره رایگان تغذیه و تمرین | جلسه چهارم: چربی ها

نویسنده: امیرحسین رحمانپور

با سلام خدمت تمام دوستان عزیز! با جلسه چهارم دوره رایگان تغذیه و تمرین در خدمت شما هستم. این جلسه اختصاص داره به لیپید ها یا چربی ها. فکر نمی کنم خیلی نیاز به توضیح باشد. دوستانی که از قدیم با پیچ ما همراه بودن، می دانند که خیلی درباره چربی ها صحبت کردیم و کتابی هم به نام **رژیم عضله ساز** در این مورد ترجمه کردیم که تکمیل کننده تمام حرفهایی بود که در این ماه ها و سال ها زدیم. در این سال های اخیر به قول یکی از دوستان که باهاشون صحبت می کردم، اگر تصادفی هم رخ می داد، می گفتند به خاطر چربی است و واقعا دید ها نسبت به چربی انقدر بد بود و البته هنوز هم بد هست که عامل خیلی از اتفاقات را فقط چربی می دانستند. این را حتی روی بیلبوردهای سلامتی شهرداری هم می توان پیدا کرد.

ولی واقعا ذهنیتی که درباره چربی به وجود آمده است درست نیست!

حتی یک مطلب در پیچ اینستاگرام گذاشته بودم درباره همین مبحث که در مطالعات قبلی و تحقیقاتی که سال های قبل برای اثبات چربی و عوارض آن انجام شده بود، الان مشخص شده است که چه رشوه هایی دریافت شده بود تا نظرات و نتایج تحقیقات را تغییر بدهند. در هر صورت اتفاقی است که افتاده و ذهنیت مردم نسبت به چربی تغییر کرده است. باید کمی بیشتر تلاش کنیم تا به ۷۰-۸۰ سال قبل برگردیم و چربی ها هم آنقدر بد نباشند.

یکی از دلایلی که چربی همیشه مورد سرزنش بود و هنوز هم است، این است که چربی به ازای هر گرم ۹ کیلو کالری ایجاد می کند و این در حالی است که کربوهیدرات و پروتئین ۴ کیلو کالری انرژی تولید می کنند.



یعنی چون در یک مقدار مشخص چربی ها انرژی بیشتری تولید می کنند، پس عامل چاقی است. اما این درست نیست! همانطور که می دانید فقط کالری ها تعیین نمی کنند که شما چاق یا لاغر شوید. هورمون ها، سبک زندگی، تحرک، خوابیدن و دیگر عوامل هم وجود دارند که در لاغری و چاقی خیلی تعیین کننده هستند.





اتفاق بدی که در سال های اخیر افتاد این است که محصولات را کم چرب کردند و از طرفی هم قند را افزایش دادند که نه تنها بیماری های قلبی، چاقی، سرطان و بیماری های دیگر کمتر نشد، بلکه خیلی بیشتر هم شد!

ترشح بیش از حد انسولین خود می تواند عوارض دیگری را به همراه داشته باشد. مصرف بیش از حد قند که اثبات شده غذای سلول های سرطانی است. این و ده ها مورد دیگر ثابت شده وجود دارد که نشان می دهد ما راه را اشتباه می رفتیم؛ و حالا می خواهند این ذهنیت مردم را برگردانند ولی مشکلی داریم به نام شرکت ها و اقتصاد و سیاست و مسائل دیگری که اجازه نمی دهند تغییرات ایجاد شوند.

هدف ما این نیست که بگوییم فقط چربی یا فقط ماده خاصی بخورید، ابد! ما به یک بحث اعتقاد داریم و آن هم بحث بالانس است. ما در زندگی باید بالانس داشته باشیم. بالانس در روابط اجتماعی، بالانس در خندیدن، بالانس در صحبت کردن، بالانس در خوردن، بالانس در ورزش کردن و تمام موارد دیگر.

اگر ما بیش از حد شکر بخوریم بد است. اگر بیش از حد چربی بخوریم، بسته به نوع چربی می تواند بد باشد، اگر بیش از حد پروتئین بخوریم می تواند بد باشد. همیشه باید سعی کرد در مسیری قدم برداشت که بالانس در آن رعایت شود.

اما حقیقت این است که چربی برای سلامت جسمی و روانی ما مورد نیاز است!



شاید این سوال برایتان پیش بیاید که چرا چربی برای سلامت جسمی و روانی ما مورد نیاز است؟

اولین دلیل عایق بودن چربی است. چربی در برابر دمای بسیار بالا یا دمای بسیار پایین به عنوان عایق عمل می کنند. همچنین یک منبع بی نهایت از انرژی در بدن است. چون چربی ها با آب ذخیره نمی شوند، با حجم بیشتری می توانند ذخیره شوند. برای همین است که بدن دوست دارد چربی ذخیره کند. یک مورد دیگر، چربی ها اساسا در ساختمان غشای سلولی شرکت می کنند و کلا یکی از وظایف چربی هم همین است. جنس این غشاها از چربی است. اگر سلول ها از جنس چربی نباشند، سلول ها نمی توانند کنترل کنند که چه ماده ای وارد و چه ماده ای خارج شود. چربی ها در کنار چیزهایی که گفتیم ماده خام عواملی به نام ایکونازوئید ها هستند که تقریبا تمام اعمال حیاتی ما مانند فشار خون، حساسیت به درد و خیلی عوامل دیگر را تحت تاثیر قرار می دهند.

مغز ما از چربی ساخته شده است. یعنی شامل نرون ها، سلول های عصبی که پیام های الکتریکی عصبی را انتقال می دهند، می شود. از بحث هورمونی بگوییم که مورد علاقه ورزشکاران به ویژه آقایون است که تستوسترون آنها از هورمون های استروئیدی ترشح می شود و تمام این هورمون های استروئیدی هم از کلسترول هستند. مخصوصا چربی های اشباع برای ورزش های قدرتی، خیلی مورد نیاز است، چربی های اشباع باعث می شوند سطح تستوسترون ما خیلی بالا بروند و کسانی که در دوره حجم هستند، درک می کنند که افزایش ترشح تستوسترون چقدر خوب است.

فقط این را بدانید که واقعا چربی بد نیست. این چربی های مایعی که ما مصرف می کنیم، چربی های ترانس هستند. چربی های اشباع را می گویند بد است، ولی واقعا اینطور نیست. چربی های اشباع خاصیت های خودشان را هم دارند.

همچنین بسیاری از ویتامین ها محلول در چربی هستند و هر کدام از آن ها اگر کمبودی باشد باعث مشکل در بدن می شوند. مشکلاتی از جمله نقض در متابولیسم، تاری دید و مشکل در انعقاد خون و خیلی بیماری های دیگر.

ویتامین هایی که محلول در چربی هستند، E, K, D و A هستند. پس ما باید چربی بخوریم تا این ویتامین ها بتوانند جذب بدن شوند.

مورد دیگر به طور مثال گوجه فرنگی که به خاطر لیکوپن خاصیت ضد سرطانی دارد، در طی آزمایشات دیده اند که جذب لیکوپین همراه با چربی خیلی خیلی بیشتر است و اثرات ضد سرطانی آن زمانی نشان داده شده است که با غذای پر چرب مصرف شده است و این هم یک نشانه دیگر است از اینکه واقعا آنقدری که فکر می کنیم چربی بد نیست. ویژگی دیگری که چربی ها دارند این است که قابلیت انحلال در آب آن ها کم است.



گروه اصلی چربی ها، شامل اسید های چرب، تری گلیسرید، فسفولیپید ها و استرول ها هستند.

تری گلیسرید ها در غذا و در بدن نسبت به گروه های دیگر بیشتر است. مانند گلوکز که ۹۵ درصد به صورت گلوکز در می آید. ۹۵ درصد چربی هایی که در بدن ما ذخیره می شوند و در بدن ما وجود دارد به صورت تری گلیسرید است.

تری گلیسرید ها زمانی به وجود می آید، که سه اسید چرب به یک گلیسرول سه کربنه متصل شود. در این صورت مولکولی به نام تری گلیسرید داریم. تری گلیسرید هم به این شکل است که اگر اولین اسید چرب به گلیسرول متصل شود، مولکول تحت عنوان مونو گلیسرید شناخته می شود. اگر دوتا متصل شود دی گلیسرید و اگر سه تا اسید چرب با گلیسرول متصل شود تری گلیسرید نامیده می شود.

بنابراین اسید های چرب در بدن ما یا در غذا به صورت مجزا پیدا نمی شوند و از تجزیه تری گلیسرید ها که یک گلیسرول و سه اسید چرب می دهند می توانیم استفاده کنیم.

چربی ها معمولا چند کربن در زنجیره خودشان دارند. اسید های چرب بسته به تعداد کربن ها به سه دسته، **زنجیره کوتاه، متوسط و بلند** تقسیم بندی می شوند. زنجیره کوتاه معمولا در محصولات لبنی مانند کره هستند. زنجیره کوتاه ها قابلیت تبدیل به انرژی زیادی دارند. یعنی تمایل آنها بیشتر به سوخت است تا ذخیره و این برای کسانی که در رژیم های پر چرب هستند بسیار خوب است.

چربی ها بر اساس نوع پیوند کربنشان به انواع دیگری مانند چربی اشباع و غیر اشباع هم تقسیم بندی می شوند.

خود امگا ۳ هم به سه قسمت تقسیم می شود که حالا نمی خواهیم بحث را خیلی تخصصی کنیم. محصولات گیاهی حاوی امگا ۳ مانند تخم کتان، تخم شاهدانه و حتی تخم خرفه که شاید اسمش را کمتر شنیده باشید. در قدیم نسبت امگا ۶ به امگا ۳ بسیار نزدیک بود، ۱ به ۱، ۱ به ۳ تا ۱ به ۶ بود. امروزه این نسبت بیشتر شده و روز به روز بیشتر هم می شود. هر چقدر بتوانیم امگا ۳ بیشتری مصرف کنیم، به نفع ماست و راحت تر می توانیم متناسب شویم.

اسید های چرب غیر اشباع دو اسید دارند که برای ما بسیار مهم است: چربی های امگا ۳ و امگا ۶
اگر بتوانیم غذایمان را مبتنی بر امگا ۳ دریافت کنیم، اثرات بسیار سودمندی را از آن دریافت خواهیم کرد. امگا ۶ به اندازه کافی ما را احاطه کرده است. تقریبا هر چیزی که می خوریم امگا ۶ دارد. یعنی چربی امگا ۶ نسبت به امگا ۳ بسیار غالب تر است. به همین دلیل است که ماهی قزل آلا و فیش اویل توصیه می شود، چون امگا ۳ بالایی دارند.



واقعا رژیم های مبتنی بر امگا ۳ رژیم های فوق العاده سالمی هستند. نتایج بسیار زیادی از آزمایش ها ثابت کرده است که امگا ۳ در پیشگیری بسیاری از بیماری ها مفید است.

مورد جالبی که باید خدمت شما عرض کنم این است که تحقیقی درباره اسید های چرب امگا ۶ و امگا ۳ صورت گرفته که در آن تخم مرغ محلی و تخم مرغ ماشینی مورد بررسی قرار گرفتند.

جالب است بدانید که نسبت امگا ۳ به امگا ۶ تخم مرغ محلی ۱ به ۲ و ۱ به ۱ بود در حالی که در تخم مرغ های سوپر مارکتی ۱ به ۲۰ بود. این یک فاجعه است. البته این که همه ی تخم مرغ های محلی همین نسبت را داشته باشند بعید است و همینطور هم درباره تخم مرغ های ماشینی.

بهترین کتابی که در کشور ما در زمینه چربی ها ترجمه شده است، مخصوصا برای کسانی که فعالیت های مقاومتی انجام می دهند و تمریناتی مانند وزنه زدن در روتین برنامه هایشان است، کتاب رژیم عضله ساز است که می توانید از همین سایت DopamineTeam.ir تهیه کنید.

این کتاب که توسط دکتر پسکال نوشته شده است، چربی را کاملا واکاوی کرده و تاثیر رژیم های پر چرب بر ورزشکاران مقاومتی را بررسی و به نتایج بسیار جالبی می رسد. امیدوارم این کتاب را تهیه و مطالعه کنید تا دید بهتری نسبت به چربی ها داشته باشید.

از همراهی شما ممنونم!

امیر حسین رحمانپور هستم
از تیم تغذیه و تناسب اندام دوپامین



DopamineTeam.ir

در آزمایشی برای تعیین نسبت امگا ۳ به امگا ۶، جالب بود که آنها قابلیتی دارند که می توانند با ژن ها مکالمه کنند.

مثلا مکالمه امگا ۳ می تواند بر این اساس باشد که به پروتئین بگوید بیشتر ساخته شود یا کمتر ساخته شود.

مورد جالب این بود، پیغامی که امگا ۶ به ژن ها می فرستاد برای رشد سلول های سرطانی بود.

سلولی است که مسئول رشد سلول های سرطانی است به RASB25 که وقتی امگا ۶ با این ژن مکالمه می کرد، می گفت این پروتئین را بیشتر بسازد. و این متأسفانه بد است، یعنی ساخت سلول های سرطانی را ترغیب می کرد. اما امگا ۳ در مکالمه با سلول ها می گفت که ساخت این پروتئین ها را متوقف کند. این فقط یک گوشه از فواید امگا ۳ است.

ولی نکته مورد توجه این است که چون مرغ ها گیاهان و غذاهای مختلفی می خورند و خود این گیاهان می توانند اسید های چرب داشته باشند، به همین دلیل تخمین زده شده تخم مرغ های محلی نسبت به تخم مرغ های ماشینی بسیار غنی تر هستند.

یکی از عناصر اصلی که باعث می شود مقدار امگا ۳ در تخم مرغ ها زیاد شود، گیاهی به نام خرفه است که در شمال کشور به وفور یافت می شود.

چربی ها در بدن وظایف بسیار زیاد دیگری هم دارند. مخصوصا زمانی که ورزش می کنیم و یک وضعیت خیلی خوبی که چربی ها دارند، این است که تولید ATP بیشتری نسبت به کربوهیدرات دارند و این باعث می شود ما انرژی بیشتری داشته باشیم.