

چربی های مفید برای بدن

چربی های مفید برای لاغری و دیابت :

بارها در مورد شیرینی ها صحبت کرده ایم. دوست داریم شما را با چربی های مضر و سالم آشنا کنیم. چربی ها نقشه مهمی در سلامتی انسان دارند. در زمان های قدیم چربی انباشته شده در غذاها را مفید میدانستند و بر این باور بودند که انرژی لازم برای کار کردن در طول روز از چربی های، غذاها باید تامین شود. اما امروزه چربی ها دسته بندی شده اند و هر کدام نقش بخصوصی در بدن دارند. آنچه اهمیت دارد، این است که بدانیم چربی مفید و بد چه اثرات روی بدن ما دارند. هنگامی اطلاعات کاملتری در مورد چربی ها داشته باشید می توانید [رژیم غذایی](#) سالم تری برای خود برنامه ریزی کنیم.

هر غذایی که ما می خوریم بعد از هضم، توسط کبد به کلسترول تبدیل می شود. با خوردن غذاهای مختلف مانند: فست فودها، غذاهای پرچرب، آجیل، تخم مرغ ها باعث می شود کبد کلسترول ترشح کند. اما کلسترول خون به دو بخش تبدیل می شود:

- کلسترول LDL (بد)
- کلسترول HDL (خوب)



افزایش کلسترول بد خون چه عواقبی دارد

مصرف غذاهایی که با کره حیوانی، مارگارین یا روغن قنادی آماده شده‌اند مانند: بیسکویت، انواع دسر، کیک و کلوچه همچنین گوشت‌های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و همبرگر حاوی مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع هستند که مصرف آنها باعث افزایش کلسترول بد می‌شود.

افزایش کلسترول بد خون، احتمال انسداد رگ‌ها، برخی از سرطان‌ها و دیابت از مضرات اسیدهای چرب اشباع به شمار می‌رود.

اما مصرف مواد طبیعی مانند میوه‌ها و سبزیجات، فراورده‌های لبنی کم چرب و غلات سبوس دار و مصرف انواع مغزها در کاهش چربی بد خون توصیه می‌شود.

پس می‌توانیم نتیجه بگیریم که چربی‌های که از مغزیجات، لبنیات و

گوشت‌های سفید و میوه آووکادو دریافت می‌شود چربی‌های خوب هستند و بدن به آنها نیز دارد. سعی کنید از فست فود و کیک و کلوچه‌های آماده فاصله بگیرید که بدن سالم تری داشته باشید.

چربی های مفید در کدام یک از مواد غذایی است

چربی هایی که در میوه های طبیعی مانند زیتون ، آووکادو و مغزجات مانند:کنجد، گردو و آبنیان مانند: ماهی های سفید و خاویار وجود دارند چربی های مفید برای بدن هستند که باعث اضافه وزن نمی شوند و بدن به آنها نیاز دارد. سعی کنید در پخت و پز روزانه از روغن های گیاهی استفاده کنید و از رژیم غذایی خود روغن های جامد به طور کامل حذف کنید به دلیل اینکه روغن جامد در رنگها ذخیره میشوند و باعث سکتة های قلبی هستند.

در بیسکویت کامور چه نوع چربی استفاده شده است

چربی هایی که در ساخت بیسکویت به طور صنعتی استفاده می شود کره گیاهی یا روغن های جامد است. اما شرکت [کامور](#) به دلیل اینکه تمام محصولات خود را در قدم اول برای افراد دیابتی تولید می‌کند، از روغن های مایع با ترانس بسیار پایین یا بدون ترانس در ساخت [بیسکویت رژیمی](#) استفاده می کند. ما مفتخریم که تمام محصولات را با کیفیت مناسب به مشتریان خود هدیه می‌دهیم.

[خرید آنلاین محصولات کامور](#)

لینک کوتاه: <https://kamvar.co/?p=8395>