



دکتر سید ضیاءالدین مظهري

متخصص تغذیه و رژیم درمانی
نایب رئیس انجمن علمی پیشگیری و درمان چاقی
dr_z_mazhari@yahoo.com

هر گودی گردو نیست!

اتهام زدایی از چربی‌ها

با توجه به یافته‌های اخیر که باور قدیمی در زمینه مصرف چربی‌ها را زیر سؤال برده و لزوم بازنگری در ممنوعیت و محدودیت استفاده از چربی‌ها را بر ما آشکار نموده است در شماره پیشین به نقش و اهمیت چربی‌ها پرداختیم و اینکه خیلی از مواقع محدودیت چربی به معنای افزودن قند بیشتر به رژیم غذایی و شیوع بیشتر چاقی همراه است مطالبی را با هم مرور نمودیم. در این شماره به ادامه نقش حیاتی چربی در بدن و سوالاتی که اغلب در ارتباط با این درشت مغذی با آن مواجه هستیم می‌پردازیم:

 www.instagram.com/zendegionline.ir www.zendegionline.ir

عملکرد چربی به عنوان یک غده درون ریز



در گذشته عملکرد چربی‌ها در سیستم بدن، تنها به عنوان یک بافت غیر فعال انباشت و ذخیره انرژی یا تولید انرژی در نظر گرفته می‌شد. در صورتی که در واقع عملکرد بافت چربی در حکم یک غده درون ریز مهم با تولید صدها هورمون یا ترکیبات شبه هورمون هست که همراه با یک سلسله شبکه‌های ظریف در هم تنیده با ارتباطات دائمی و شبانه‌روزی اطلاعات دقیق وضعی و سلول‌های مختلف بدن را به ارگان‌های مختلف منعکس نموده و از طریق لپتین (افزایش تولید آن) میزان اشتها را کاهش می‌دهد. با گذشت زمان، میزان لپتین کاهش یافته و مجدداً به طور خودکار احساس گرسنگی و اشتها برای خوردن به وجود می‌آید.

نقش مهم و حیاتی چربی‌های ذخیره بدن

در ایام قحطی و عدم دستیابی به انرژی لازم از طریق تغذیه روزانه، نیاز روزمره فعالیت‌های غیر ارادی و حیات‌بخش و فعالیت‌های ارادی و سایر فعالیت‌های شیمیایی بدن از منابع ذخیره چربی تأمین می‌گردد و به همین دلیل؛ در تمام رژیم‌ها توصیه می‌شود کالری دریافتی مورد نیاز روزانه حدود ۲۰ تا ۳۰٪ از گروه چربی‌ها تأمین شود.



آیا نقش چربی‌ها در بیماری‌های زیستی صحت دارد؟

گردیده و بیماری‌های خود ایمنی را به وجود می‌آورند. همچنین ممکن است در مسیر عبور جریان خون تغییراتی را به وجود می‌آورند که باعث وارد نمودن آسیب‌های مخاطی در پوشش مخاط رگ‌ها شده و لخته ایجاد شود که غذا رسانی و تخلیه و حمل مواد زائد را مختل و ایجاد سکنه قلبی و مغزی بنمایند. از ظرفی نیازهای ارگانهای حساس دیگر مثل کلیه‌ها و ریه‌ها و مویرگ‌های شبکیه چشم را نیز مختل و آن‌ها را صدمه زده و قسمتی از وظایفشان را مختل می‌نمایند و بدین ترتیب التهابات دائمی درونی بدن توسط تولیدات سلول‌های چربی انباشته شده؛ موجب می‌شود در کنار انواع التهابات، زمینه بروز دیابت نوع دو نیز پدیدار شده و سلول‌های تولیدکننده انسولین واقع در جزایر لانگرهانس لوزالمعده نیز با تحریکات دائمی، از کار بیفتند.

بازرسی را گول زده و به صورت انبوهی به محلهایی هدایت می‌نمایند که آثاری از دشمن در این میادین وجود ندارد و در این حالت سلول‌های دفاعی به سلول‌های خودی حمله‌ور



از یک سو بافتهای چربی از ابعاد مختلف از جمله تأمین انرژی و حفاظت از ارگانهای حیاتی بخش بدن از اهمیت زیادی برخوردار می‌باشند ولی از طرف دیگر هنگامی از حالت حمایتی خارج می‌شوند که دو اصل طلایی حفظ صحت و سلامتی که تناسب و تعادل می‌باشد را برهم زنند. این موضوع زمانی رخ می‌دهد که درصد چربی بدن در بانوان از مرز ۳۵ درصد و آقایان از مرز ۲۵ درصد فراتر رود. برای فردی که این چربی و وسال گردن شده و همکاری‌های متقابل بافت چربی با سیستمهای دفاعی در هم می‌ریزد و بجای باری متقابل به خصومت آشکار تغییر موضع می‌دهند. از اعلام خطر و آماده‌باش به موقع کاسته شده و کار بجایی می‌رسد که سلول‌های چربی با عدم اعلام آماده‌باش بجای و به موقع موادی را تولید و در جریان خون رها می‌کنند که ماکروفاژها و یا مأمورین ایست و

 www.instagram.com/zendegionline.ir ♥

 www.zendegionline.ir ♥

نقش ذخایر چربی بدن در حفاظت فرد در قبال بیماری‌های مختلف



در حقیقت بافت چربی به عنوان دستیار نیروسان سیستم دفاعی بدن بشمار می‌رود. به طور مثال زمانی که میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا بتوانند از بافت مخاطی روده‌ها عبور نموده و به جاهای دیگر نفوذ نمایند ترکیباتی را ایجاد می‌کنند که بافت چربی در قبال مقابله با این تولیدات از طریق ترکیبات پروتئین‌های خاصی که تولید می‌نماید به سلول‌های دفاعی اطراف خود اعلام خطر و آماده‌باش می‌دهد تا از حالت دفاعی خارج و آرایش جنگی گرفته و به موقع با تولیدات سموم لازم جنگ شیمیایی را جهت نابودی نفوذی‌های بیماری‌زا آغاز نمایند. پس نتیجه گرفته می‌شود بدون عکس‌العمل بافت‌ها چربی و عدم اعلام وضعیت قرمز به دستگاه‌های دفاعی، میکروارگانیسم‌های نفوذی سریع‌تر از سدهای دفاعی عبور کرده و صدمات گسترده‌تری را به سلول‌ها و بافت‌ها و ارگانها وارد می‌نمایند. این موضوع در مناطق قحطی زده و افرادی که به علت عدم دریافت غذای کافی به سوءتغذیه شدید گرفتار شده‌اند به وضوح قابل مشاهده است؛ بطوریکه این افراد قبل از اینکه از شدت گرسنگی فوت نمایند تحت تأثیر ویروس و باکتری‌های فرصت‌طلب مثل ویروس گریپ و سرماخوردگی قرار گرفته و بدن آن‌ها بشدت تضعیف شده و فرد به علت فقدان بافت چربی قادر به دفاع مناسب نبوده و به راحتی از پا درمی‌آید.

آیا هر نوع چربی بدن به عنوان منابع انرژی ذخیره شده تلقی می‌شود یا تفاوت‌هایی نیز وجود دارد؟

سلول‌های ذخیره کننده چربی به دودسته تقسیم می‌شوند: سلول‌هایی که چربی‌های سفید را حتی بیش از ظرفیت خود می‌توانند در درون خود جا بدهند و درشت و درشت‌تر شده و همراه با این انباشتگی علاوه بر ذخیره انرژی انبوه، وزن فرد را نیز بدون هیچ محدودیتی افزایش دهند. و اما نوع دیگری از سلول‌های چربی وجود دارند که برخلاف سلول‌های چربی ذخیره کننده انرژی با دارا بودن تعداد کثیری میتوکندری بجای انباشت و نگهداری انرژی، به کاهش سوخت انرژی و ایجاد گرما از چربی‌های سفید می‌پردازند. این نوع بافت چربی را دانشوران و دانشمندان به علت رنگ قهوه‌ای که دارد چربی قهوه‌ای نام نهاده‌اند.

این قبیل بافتهای چربی به طور اعم در نوزادان فعال بوده و وظیفه دارد کودک را از هیپوترمی محافظت نماید و از افت میزان حرارت بدن آن‌ها ممانعت به عمل آورده و از آسیب دیدن آن‌ها جلوگیری نماید.

در گذشته تصور می‌شد که بافت چربی قهوه‌ای فقط متعلق به نوزادان است و با افزایش سن از بین می‌رود ولی امروزه پژوهشگران به وجود بافت چربی قهوه‌ای در افراد بالغ، بخصوص افرادی که لاغرتر از تناسب وزن به قدشان هستند، پی برده‌اند. این افراد قادرند به طور طبیعی کالری بیشتری به مصرف برسانند بطوریکه افرادی که ۵۰ گرم بافت چربی قهوه‌ای در ارگانهای مختلف خود ذخیره داشته باشند قادرند ۴ کیلوگرم از بافت چربی سفید را در سال، بیشتر بسوزانند.