

گزارش پژوهشی :

# مدیریت مصرف روغن در کشور جهت تأمین امنیت غذایی



انديشكده اقتصاد مقاومتی

گروه كشاورزی

آذر ماه ۱۳۹۸

رهبر معظم انقلاب: علاج برون رفت از مشکلات کشور «اقتصاد مقاومتی» است.

### معرفی اندیشکده اقتصاد مقاومتی

اندیشکده اقتصاد مقاومتی یک کانون تفکر با مأموریت «تصمیم سازی برای حل مسائل اقتصاد کشور در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی» است که در سال ۱۳۹۵ فعالیت رسمی خود را آغاز نمود.

شناسایی شبکه مسائل در هر حوزه موضوعی، طراحی راهکار برای حل مسائل احصاء شده و هم‌اندیشی جهت ارزیابی و تدقیق آن، بررسی تجربیات جهانی، طرح مباحث در فضای نخبگانی و رسانه‌ای و پیگیری راهکارهای ارائه شده از دستگاه‌ها و مسئولین مرتبط به منظور اتخاذ تصمیمات لازم، از جمله فعالیت‌هایی است که در اندیشکده انجام می‌شود.

علاقه‌مندان می‌توانند از طریق سایت [Mett.ir](http://Mett.ir) با اندیشکده اقتصاد مقاومتی در ارتباط باشند و نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را در خصوص این گزارش و همچنین سایر فعالیت‌های اندیشکده، مطرح کنند.

### مدیریت مصرف روغن در کشور جهت تامین امنیت غذایی

کشاورزی	گروه موضوعی:
پژوهشی	نوع گزارش:
۱۳۹۸۰۹۶۰۷	شناسه:
۱۳۹۸/۰۹/۳۰	تاریخ انتشار:
مهدی سروی	تهیه و تدوین:
محمد امینی‌رعیا	مدیر مطالعه:

## خلاصه مدیریتی

روغن‌ها و چربی‌ها پس از کربوهیدرات‌ها به عنوان دومین منبع انرژی در تغذیه انسان از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. بر اساس گزارش وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران، هر فرد روزانه حدود ۴۵ گرم چربی (حیوانی و نباتی) نیاز دارد و در حدود ۱۵ درصد کالری مورد نیاز بدن از چربی تأمین می‌شود.

روغن‌های مورد نیاز تغذیه انسان از ۱۷ منبع گیاهی و ۴ منبع حیوانی به دست می‌آیند که به دو شکل جداگانه در رژیم غذایی به صورت روغن و چربی آشکار و چربی پنهان، بخشی از نیازهای بدن را تأمین می‌کنند. روغن حیوانی شامل، کره، روغن ماهی، پیه، دنبه و ... است و روغن گیاهی یا روغن نباتی شامل روغن محصولاتی نظیر دانه آفتابگردان، سویا، پنبه دانه، زیتون، روغن گردو، کلزا، پالم و ... است.

بررسی آمارهای اعلام شده از سوی انجمن صنفی روغن نباتی کشور، میزان مصرف روغن کشور در سال ۱۳۹۷ حدود ۱۸۲۲ هزار تن بوده است که از این میزان حدود ۱۱۰۴ هزار تن به صورت مستقیم توسط خانوار مصرف شده است. بنابراین سرانه مصرف روغن نباتی در کشور با احتساب میزان مصرف خانگی، صنف و صنعت حدود ۲۱,۶ کیلوگرم می‌شود که ۹ کیلوگرم بیشتر از میانگین جهانی و سبد مطلوب غذایی اعلام شده از سوی وزارت بهداشت است و باید براساس برنامه‌های اصلاحی میزان مصرف روغن کاهش پیدا کند.

مصرف زیاد روغن باعث ایجاد مشکلات قلبی و عروقی در کشور می‌شود این در حالی است که مصرف روغن‌های دارای اسید چرب اشباع یا اسید چرب ترانس نیز این مشکلات را تشدید می‌کند. چرا که روغن‌های حاوی این اسیدهای چرب معمولاً در عروق رسوب کرده و در نهایت باعث بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. تمامی روغن‌های حاصل از دانه‌های روغنی و منابع حیوانی دارای اسیدهای چرب اشباع، غیراشباع و ترانس هستند و لزوم توجه به کاهش مصرف این نوع روغن‌ها ضروری است.

## فهرست مطالب

مقدمه.....	۴
فصل ۱. سهم مصرف خانگی از روغن خام گیاهی.....	۵
فصل ۲. استاندارد مصرف روغن در جیره غذایی هر فرد.....	۷
۱-۲- اسید چرب با یک پیوند دوگانه (MUFA).....	۷
۲-۲- اسیدهای چرب با چند پیوند دوگانه (PUFA).....	۷
۳-۲- اسید چرب اشباع (SFA).....	۷
۴-۲- اسیدهای چرب ترانس.....	۸
۵-۲- نتیجه گیری.....	۹
فصل ۳. میزان مصارف روغن های گیاهی در صنایع غذایی.....	۱۱
۱-۳- بررسی نحوه مصرف روغن های خوراکی در صنایع غذایی.....	۱۳
۱-۳-۱- استاندارد ۴۱۵۲.....	۱۴
فصل ۴. محل مصرف انواع روغن های گیاهی.....	۱۷
فصل ۵. بررسی امکان جایگزینی روغنی گیاهی با حیوانی.....	۱۸
۱-۵- بررسی ساختمان چربی حیوانی و اثر آن بر سلامت انسان از دیدگاه وزارت بهداشت.....	۱۹
۲-۵- بررسی مطالعات علمی دانشگاهی در خصوص اثر چربی حیوانی بر سلامت انسان.....	۲۱
۳-۵- دیدگاه طب سنتی در خصوص مصرف روغن حیوانی.....	۲۱
۴-۵- نتیجه گیری.....	۲۲
منابع.....	۲۴

## فهرست جداول

جدول ۱. توصیه بین المللی به مصرف روغن و چربی (WHO-۲۰۰۸).....	۵
جدول ۲. بررسی وضعیت توزیع روغن نباتی در کشور از سال ۱۳۹۵ تا هشت ماهه ۱۳۹۸ (واحد: هزار تن).....	۱۲
جدول ۳. درصد اسیدهای چرب اشباع و ترانس روغن های رایج در بازار ایران.....	۱۲
جدول ۴. بررسی فراوانی اسیدهای چرب ترانس در انواع روغن خام.....	۱۳
جدول ۵. آنتی اکسیدان های مجاز جهت استفاده در تولید روغن نباتی.....	۱۴
جدول ۶. تشدید کننده های مجاز در تولید روغن نباتی.....	۱۵
جدول ۷. ویژگی های کیفی روغن های سرخ کردنی قابل استفاده در مصارف خانگی و صنعت.....	۱۵
جدول ۸. ویژگی ترکیبی روغن های سرخ کردنی قابل استفاده در مصارف خانگی و صنعت.....	۱۶
جدول ۹. بررسی نظرات کارشناسان در خصوص مصرف روغن های خوراکی.....	۱۷

## فهرست نمودارها

نمودار ۱. روند تغییرات اسیدهای چرب ترانس در روغن های مصرفی خانوار از سال ۱۳۸۱ تاکنون.....	۱۰
---	----