

دانستنی های روغن زیتون



روغن زیتون حاوی اسید های چرب از جمله اسید اولئیک , اسید پالمیتیک , اسید لینولئیک (اسید چرب امگا-6) و مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک (اسید چرب امگا-3) و مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین E یا آلفاتو کوفرول , کاروتنوئید ها و ترکیبات فنولی مثل هیدروکسی تیروزول و اولیوروبین و ویتامین های D و K است.

روغن زیتون حاوی اسید های چرب از جمله اسید اولئیک , اسید پالمیتیک , اسید لینولئیک (اسید چرب امگا-6) و مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک (اسید چرب امگا-3) و مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین E یا آلفاتو کوفرول , کاروتنوئید ها و ترکیبات فنولی مثل هیدروکسی تیروزول و اولیوروبین و ویتامین های D و K است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، (و شجره تخرج من طور سیناء تثبت بالدهن و صبغ للاکلین) (مومنون20) بهترین روغنی که تا به حال انسان ها شناخته اند روغن زیتون است.

برتری و اهمیت روغن زیتون این است که:

- 1- اسید های چرب امگا-3 دارد.
- 2- بالاترین درصد غیر اشباع تک پیوندی را دارد.
- 3- دارای اسکوالین (عامل کاهش دهنده کلسترول خون) است.
- 4- دارای مواد آنتی اکسیدان است.
- 5- کشور های مدیترانه مثل سوریه و لبنان که روغن زیتون زیاد مصرف می کنند، کمترین آمار ابتلا به سرطان سینه را دارند.

خواص روغن زیتون:

روغن زیتون از محبوب ترین روغن های گیاهی است که طعم خوب و فواید بسیاری دارد.

از 4000 سال پیش، مصریان باستان به خواص درمانی آن پی برده بودند و از آن در طب باستان، استفاده زیادی می شده است.

امروزه نیز دنیای پزشکی به اهمیت آن آگاه شده و تحقیقات گسترده ای در مورد اثرات آن انجام می دهد.

روغن زیتون حاوی اسید های چرب از جمله اسید اولئیک , اسید پالمیتیک , اسید لینولئیک (اسید چرب امگا-6) و مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک (اسید چرب امگا-3) و مواد آنتی اکسیدان مانند ویتامین E یا آلفاتو کوفرول , کاروتنوئید ها و ترکیبات فنولی مثل هیدروکسی تیروزول و اولیوروبین و ویتامین های D و K است.

روش انتخاب روغن زیتون مرغوب:

اول: آن را ببویید.

روغن زیتون خوب باید بوی زیتون یا سبزی یا سیب بدهد که مربوط به نوع زیتون یا زمان برداشت آن است.

اگر بوی فلزی احساس کردید , بدانید که روغن , نامرغوب یا فاسد است.

دوم: آن را بچشید.

برای این کار طوری روغن را روی زبان بریزید که سقف دهان را نپوشاند.

مزه روغن نامرغوب روی زبان به کندی پخش می شود.

برخی روغن های خوب در عقب دهان مزه تندى ایجاد مى کند که نشانه برداشت زيتون نارس است.

سوم: آن را ببینید.

ولى دیدن رنگ روغن زيتون معيار مناسبى برای تعیین کیفیت روغن نیست.

زیرا به راحتی مى توان در آن تقلب کرد. به علاوه هر نوع زيتون رنگ مخصوص خود را دارد.

حتى اگر مقدار برگ های زيتون همراه دانه زیاد باشد ، رنگ روغن حاصل را تغییر مى دهد.

ملاحظه:

از خرید روغن هایی که در ظروف شفاف و در معرض نور و دمای بالا نگهداری شده، خودداری کنید.

روغن زيتون باید در جای خشک و خنک و تاریک قرار داشته باشد.

پس از استفاده درب ظرف را بلافاصله ببندید.

زیرا روغن زيتون به سرعت بو و مزه غذاهای مختلف را به خود مى گیرد و در اثر تماس با اکسیژن هوا فاسد مى شود.

نگهداری روغن در ظروف سرامیکی یا پلاستیکی تیره بهتر از ظروف پلی اتیلنی شفاف مى باشد.

روغن زيتون را در شرایط مناسب مى توان 120 تا 190 روز نگهداری کرد.

مثل اکثر روغن های مایع غیر اشباع است و برای سرخ کردن مناسب نیست.

متشکل از اسید های چرب غیر اشباع مونو است که نمى تواند در مقابل افزایش دما مقاومت کند.

سریعا اکسیداسیون مى شود و طعم و بوی خود را از دست مى دهد.

برای استفاده از روغن مى توان روغن زيتون را در حین پختن غذا و یا زمانی که غذاهایی که روی آتش است ، و هنوز آب دارد اضافه کرد.

دانستنی های روغن زيتون:

- 1- ارزش غذایی بو دار از بی بوی آن بیشتر است.
- 2- در هر غذایی که در حین پخت آب دارد مى توانید از روغن زيتون استفاده کنید.
- 3- مصرف آن برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است.
- 4- پایین آورنده چربی بد خون مانند تری گلیسیرید است.
- 5- اخطار: مصرف بیش از حد روغن زيتون باعث چاقی مى شود.
- 6- در شرایط مناسب بیشتر از 2 سال قابلیت نگهداری ندارد.

نگهداری روغن زيتون:

باید در جای خنک و به مدت کوتاه تا زمان انقضای آن نگه داری شود.

روغن بسیار مفیدی است اما نگهداری آن مشکل است.

در بسیاری موارد تخریب روغن زیتون از آغاز تولید شروع می شود.

حرارت و نور ، این روغن را از بین می برند ولی متأسفانه توجه چندانی به این موضوع نمی شود.

در صورتی که این مراقبت های ساده را انجام دهید ، به مدت طولانی (نزدیک به دو سال) قابل نگهداری خواهد بود.

فواید روغن زیتون:

*بسیاری معتقدند سلامت و عمر طولانی ساکنان مدیترانه در قرون گذشته مدیون استفاده از زیتون و روغن زیتون است.

*سلامت شریان ها را تامین می کند.

*کلسترول بد خون را کاهش می دهد.

*مانع تنگ شدن شریان ها می شود.

*وجود ریزمغذی ها و ویتامین E بالا، این روغن را به یک محافظ قلب در برابر انواع بیماری ها تبدیل کرده است.

* این روغن آنتی اکسیدانی قوی است و برای کاهش ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی موثر است.

*مصرف خالص این روغن از نظر آنتی اکسیدانی مانند اسید اولئیک غنی است.

*مسئول محافظت در برابر اکسیداسیون است ، در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری می کند.

* امروزه تاثیر روغن زیتون در جلوگیری از سرطان کولون ، سرطان سینه و پوست ثابت شده است.

* قند خون را تنظیم می کند به همین دلیل از روغن هایی است که در رژیم های غذایی دیابتی ها تجویز می شود.

*مطالعات نشان داده اند افرادی که در رژیم غذایی خود از روغن زیتون طبیعی به جای سایر روغن ها استفاده می کنند ، کمتر به دیابت مبتلا می شوند.

* ملین مزاج و تقویت کننده دستگاه گوارش، درمان کننده یبوست های مزمن و انسداد روده است.

* برای سرخ کردن در حرارت بالا اصلاً مناسب نیست.