

خواص و مضرات کلزا

استفاده از روغن مناسب برای پخت و پز و سرخ کردن مواد غذایی یکی از سوالاتی است که بیشتر افراد به دنبال جواب مناسب برای آن هستند.



استفاده از روغن مناسب برای پخت و پز و سرخ کردن مواد غذایی یکی از سوالاتی است که بیشتر افراد به دنبال جواب مناسب برای آن هستند. در واقع آشنایی با ویژگی ها و خواص هر یک از انواع روغن ها کمک می کند تا به انتخابی صحیح در روغن مصرفی برای سلامتی خانواده برسیم. در این مقاله به معرفی خواص روغن کلزا و مزایای استفاده از آن می پردازیم.

به گزارش نصر، روغن کلزا از دانه های گیاه کلزا به دست می آید. کلزا ارقام مختلفی دارد. گونه ای از گیاه کلزا که از آن روغن خوراکی استخراج می شود، کانولا نام دارد که درصد اسید اروسیک کمتری نسبت به دانه کلزا دارد. گفتنی است، مقادیر زیاد اسید اروسیک باعث رسوب چربی در قلب، عضله ها و غدد فوق کلیه می شود، در حالی که گونه های جدید کلزای پرورش یافته، کمتر از ۲ درصد اسید اروسیک دارند و از این رو خطر آن برای سلامتی رفع شده است. مهمترین خواص روغن کلزای خوراکی عبارتند از:

۱. سرشار از ویتامین ای

روغن کلزا حاوی مقادیر بالایی از ویتامین ای است. این ویتامین نقش زیادی در سلامت پوست، مو و چشم دارد. همچنین این ویتامین خاصیت آنتی اکسیدانی دارد و به از بین بردن رادیکال های آزاد بدن کمک می کند.

۲. سرشار از فیتواسترول

فیتواسترول ها نوعی چربی مفید گیاهی است و بنابراین فقط در مواد غذایی که منشاء گیاهی دارند، یافت می شوند. فیتواسترول ها مستقیماً روی سیستم گوارشی بدن تأثیر می گذارند و از جذب کلسترول درون دستگاه گوارش به میزان ۴۰ درصد جلوگیری می کنند و در نتیجه در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی موثرند. همچنین بدن را در برابر انواع سرطان به ویژه سرطان سینه، پروستات و روده محافظت می کنند.

۳. تحمل دمای بالا

یکی از خواص روغن کلزا نسبت به دیگر روغن های گیاهی، تحمل دمای بالا است و می توان از آن به عنوان روغن سرخ کردنی نیز استفاده کرد. این روغن دارای آستانه تحمل بالاتری نسبت به کرما است و تا دمای ۲۳۰ درجه پایدار می ماند.

۴. کیفیت تغذیه ای بالا

روغن کلزا به دلیل داشتن اسید های چرب اشباع نشده و نداشتن کلسترول از کیفیت تغذیه ای بالایی برخوردار است. همچنین این روغن با داشتن اسید های چرب ضروری که در بدن ساخته نمی شوند، می تواند به حفظ سلامتی بدن کمک کند.

۵. تسکین درد مفاصل

تسکین درد مفاصل، درد روماتیسم و کاهش التهاب از خواص روغن کلزا است و همانند سایر روغن ها در طب سنتی از این روغن نیز برای رفع گرفتگی عضلات و کاهش تورم و التهاب استفاده می شود.

۶. تقویت مو ها و رفع شوره سر

استفاده از روغن کلزا در ترکیب با سایر روغن ها مانند روغن نارگیل و روغن بادام به تقویت موها، کاهش ریزش مو و رفع شوره سر کمک می کند. همچنین این روغن یکی از اصلی ترین راه های خانگی برطرف کردن موی کدر است، زیرا پوششی روی مو تشکیل می دهد که در برابر آلودگی ها و آسیب های خورشیدی از مو مراقبت می کند و به دلیل قیمت ارزانتری که دارد استفاده از آن به صرفه است.

معرفی گیاه کلزا

کلزا گیاهی زراعی و یکساله است و دانه های آن حاوی ۴۰ تا ۴۸ درصد روغن، ۱۸ تا ۲۴ درصد پروتئین و ۱۲ تا ۲۰ درصد پوست است. گیاه کلزا به مصارف مختلفی می رسد که یکی از آن ها استخراج روغن از دانه های آن است. به طور کلی به ارقامی از گیاه کلزا که از آن ها روغن خوراکی استخراج میشود، کانولا گفته می شود. دانه های کلزا در فرایند روغن گیری، له و فشرده می شوند و باقیمانده آن ها هم که منبع غنی از پروتئین است، برای تولید غذای دام استفاده می شود. این روغن هم مصرف خوراکی

برای انسان، دام و طیور دارد و هم به مصارف صنعتی و دارویی می‌رسد. در صنعت، روغن کلزا به عنوان روان کننده دستگاه‌ها کاربرد دارد.

مضرات روغن کلزا (موارد احتیاطی و منع مصرف)

با وجود گسترده بودن خواص روغن کلزا و استفاده فراوان آن در جوامع امروزی، برخی موارد در رابطه با استفاده از این روغن وجود دارد که باعث شده برخی متخصصان این روغن را در الویت‌های بعدی نسبت به سایر روغن‌ها نظیر روغن زیتون و روغن کنجد قرار دهند. دو مورد از مهمترین موارد احتیاطی مصرف روغن کلزا به شرح زیر است:

۱. اصلاحات ژنتیکی

یکی از مهمترین مضرات روغن کلزا، انجام اصلاحات و دستکاری‌های ژنتیکی است که در سال‌های اخیر بر روی این گیاه صورت گرفته است. امروزه، بیش از ۹۰ درصد روغن‌های کلزا، از گیاهان کلزای اصلاح شده تهیه می‌شوند و متأسفانه عوارض جانبی این محصولات زیاد و البته ناشناخته‌اند.

۲. هیدروژنه شدن روغن

عملیاتی که طی آن روغن نباتی مایع تبدیل به روغن نباتی جامد می‌شود را هیدروژنه کردن یا هیدروژناسیون می‌گویند. در طی این فرایند، یک اتفاق ناخواسته و نامطلوب رخ می‌دهد و آن تولید اسیدهای چرب ترانس است. اسید چرب ترانس به دلیل اینکه یک اسید چرب غیر عادی است برای سلامتی خصوصاً بیماری‌های قلبی و عروقی خطرناک است.