



مواد غذایی را قبل از سرخ کردن نمک نزنید

یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که از افزودن نمک به ماده غذایی قبل از سرخ کردن بپرهیزید، گفت: نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود.

جام جم آنلاین: یک کارشناس تغذیه با اشاره به این که از افزودن نمک به ماده غذایی قبل از سرخ کردن بپرهیزید، گفت: نمک نقطه دود روغن را پایین می‌آورد و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود. به گزارش مهر، یوسف نقیایی توضیح داد: قبل از این که مواد غذایی را داخل روغن بیندازید، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید (مثلاً تا حدود 190 درجه سانتیگراد).

در این حرارت، در سطح مواد غذایی، سریعاً یک لایه محافظ شبیه به یک لایه عایق تشکیل شده که باعث می‌شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند و ماده غذایی فقط با حرارت غیرمستقیم و با هدایت گرمایی از این عایق، پخته و سرخ می‌شود.

وی افزود: اگر روغن تا درجه حرارت مشخص داغ نشده باشد، قبل از این که لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذا حالت روغنی (گریسی) پیدا کند و اگر هم روغن زیادتر از حد داغ شود، موجب می‌شود لایه محافظ (عایق) غذا بسوزد.

نقیایی تصریح کرد: نمک باعث می‌شود رطوبت در سطح غذا جذب شود و وقتی غذا را به روغن اضافه می‌کنیم، روغن به بالا پاشیده می‌شود.

اگر لازم باشد، نمک را می‌توان قبل از خوردن اضافه کرد. این کارشناس تغذیه عنوان کرد: از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نکنید.