

با روغن زیتون و آفتابگردان سرخ کنید

تحقیقات انجام شده توسط محققان اسپانیایی نشان داده است روغن زیتون و آفتابگردان بهترین گزینه برای تهیه غذاهای سرخ‌کردنی هستند.



جام جم آنالاین: تحقیقات انجام شده توسط محققان اسپانیایی نشان داده است روغن زیتون و آفتابگردان بهترین گزینه برای تهیه غذاهای سرخ‌کردنی هستند.

به گفته این گروه از محققان اسپانیایی، استفاده از روغن زیتون و آفتابگردان برای سرخ‌کردن مواد غذایی هیچ ضرری برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی ندارد و برخلاف دیگر انواع روغن‌ها که استفاده مداوم از آنها موجب کاهش طول عمر افراد می‌شود، این روغن‌ها هیچ اثری در افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف و در نتیجه کاهش طول عمر افراد ندارند.

بررسی‌های انجام شده روی افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی حاکی از آن است که عواملی مانند فشار خون بالا، افزایش سطح کلسترول خون و همچنین چاقی یا اضافه وزن در اثر خوردن غذاهای سرخ‌شده، از جمله عوامل مهمی هستند که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را در افراد افزایش می‌دهند.

از این رو این گروه از محققان تصمیم گرفتند تحقیقات جامعی درباره تأثیر غذاهای سرخ شده بر افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی انجام دهند. به این منظور، عادات غذایی و وضعیت سلامت 41 هزار نفر از افرادی که هیچ نشانه‌ای از ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها وجود نداشت را در 4 گروه مجزا و براساس مقدار مصرف غذاهای سرخ‌کردنی در یک دوره زمانی 11 ساله تحت نظر قرار دادند.

مصرف روغن‌های جامد و استفاده مجدد از روغنی که قبلاً برای سرخ‌کردن مورد استفاده قرار گرفته است، موجب جذب چربی بیشتر و در نتیجه افزایش میزان کالری مواد غذایی می‌شود. از میان 41 هزار فرد شرکت‌کننده در این مطالعه 606 نفر به بیماری‌های قلبی مبتلا شدند و حدود هزار نفر از آنها نیز در اثر ابتلا به بیماری‌های قلبی جان خود را از دست دادند.

در اغلب کشورهای مدیترانه‌ای از روغن آفتابگردان و روغن زیتون برای پخت و پز انواع مختلف غذاها و همچنین تهیه غذاهای سرخ‌کردنی استفاده می‌شود و علاوه بر این غذاهای سرخ‌شده از پرطرفدارترین غذاها هستند و برنامه غذایی اصلی ساکنان این کشورها را تشکیل می‌دهند؛ اما بررسی‌های انجام شده در سطح این کشورها نشان می‌دهد هیچ ارتباطی بین مصرف غذاهای سرخ‌شده و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در میان ساکنان این کشورها وجود ندارد.

اگرچه بسیاری از پزشکان و محققان بر این باورند که غذاهای سرخ‌کردنی تهدیدی برای سلامت قلب هستند، اما این یافته‌ها نشان می‌دهد اگر از روغن مناسبی برای تهیه غذاهای سرخ‌کردنی استفاده شود هیچ محدودیتی برای مصرف غذاهای سرخ‌کردنی وجود نخواهد داشت. البته به معنی این نیست که خوردن چیپس، مرغ سوخاری و ماهی سرخ‌شده هیچ تأثیر منفی‌ای روی سلامت افراد ندارد، بلکه انتخاب نوع روغن سرخ‌کردنی می‌تواند نقش بسیار مهمی در افزایش یا کاهش این اثرات داشته باشد.

مترجم: فرانک فراهانی‌جم

منبع: Healthmonitor