

## روغن زیتون؛ بودار یا بی بو؟

ارزشمند بودن زیتون و فرآورده‌های آن بر هیچ‌کس پوشیده نیست، به طوری که این روزها کمتر کسی را می‌توان یافت که بگوید...



ارزشمند بودن زیتون و فرآورده‌های آن بر هیچ‌کس پوشیده نیست، به طوری که این روزها کمتر کسی را می‌توان یافت که بگوید زیتون ارزش غذایی ندارد و خوردنش بی‌فایده است. حال روغن زیتون بو دار مفیدتر است یا بی بو؟

روغن زیتون انواع مختلفی دارد. روغن زیتون &#171;بکر؛ روغن به دست آمده از میوه درخت است که فقط به روش مکانیکی و یا سایر روش‌های فیزیکی تحت شرایط خاص حرارتی که منجر به تغییری در ساختار تری‌گلیسیریدهای روغن نشود به دست می‌آید لذا در مقایسه با دیگر روغن‌ها برای استحصال نیاز به روش‌های شیمیایی نداشته و به سادگی قابل هضم و سرشار از ویتامین‌های E، A و D می‌باشد.

این روغن عطر و طعم مطلوب داشته و خود به چند گروه طبقه‌بندی می‌شود.

\* گروه اول، روغن زیتون &#171;فوق بکر؛ یا ممتاز است که دارای عطر و طعم میوه‌ای و بسیار دلپذیر بوده و بهترین و ماندگارترین روغن‌ها به شمار می‌رود.

\* گروه دوم، روغن &#171;بکر خوب؛ است که از نظر عطر و طعم مناسب مصرف است و حاوی کلیه خواص و مواد مغذی میوه زیتون است.

\* گروه سوم، روغن زیتون &#171;بکر معمولی؛ است که در ایران معروف به روغن "بودار" است.

\* نوع دیگر، روغن زیتون &#171;تصفیه شده؛ است که از تصفیه روغن زیتون بکر به دست می‌آید و در ایران معروف به روغن &#171;بی‌بو؛ است. طعم و بوی این نوع روغن تحت فرآیندهای شیمیایی کاملاً خنثی شده و مناسب کسانی است که طعم روغن زیتون بکر را دوست ندارند. اما این روغن به دلیل استفاده از فرآیند تصفیه بعضی از ترکیبات موثر زیتون را از دست داده و به همین دلیل کیفیت آن به مراتب پایین‌تر از روغن‌های بکر است.

حال ممکن است این سؤال پیش آید که آیا فرآیند بی‌بو کردن روغن زیتون تنها برای جلب نظر مشتری صورت می‌گیرد و یا علت دیگری دارد؟

در این رابطه باید گفت: هنگامی که روغن زیتون بکر روغن خوبی نباشد یعنی دارای اسیدیته و پراکسید بالایی باشد لزوماً باید فرآیند بی‌بو کردن انجام شود.

زیتون به دلیل آن که حاوی 60 درصد روغن می‌باشد در صورتی که داخل گونی یا سبد حمل و نقل در شرایط نامساعد نگهداری شود مقداری از آب آن جدا شده و بافت آن متلاشی می‌شود. در نتیجه پراکسید روغن بالا می‌رود و وجود آب باعث هیدرولیز شدن روغن و افزایش اسیدیته آن می‌شود.

در نتیجه روغنی که به دست می‌آید لزوماً فرآیند تصفیه و بی‌بو شدن را طی کند تا از پراکسید و اسیدیته آن کاسته شود. فرآیند بی‌بو کردن باعث از دست رفتن خواص و رنگ روغن می‌شود و از ارزش و مقاومت آن کاسته و مصرف آن از بروز بیماری‌های قلبی جلوگیری نخواهد کرد.

هشدار

تقلب در روغن زیتون بسیار زیاد است. بدترین نوع آن که در ایران نیز وجود دارد مخلوط کردن روغن زیتون با روغن‌های نباتی مشابه مثل روغن سویا یا کلزا و یا ترکیبات غیر روغنی مانند پارافین است لذا بیماران و افراد سالمی که به امید بهره‌مندی از ویژگی‌های ممتاز

روغن زیتون اقدام به تهیه آن می‌کنند باید در هنگام استفاده از روغن زیتون بوی آن احساس شود یا به طور جزئی بوی سبزی یا سیب داشته باشد.

در ضمن منجمد شدن روغن زیتون در مکان‌های خنک و در فصول سرد سال یک فرآیند طبیعی است. روغن مذکور در دمای معمولی به حالت اولیه خود برمی‌گردد بدون آن که تغییری در ماهیت و کیفیت آن ایجاد شود.

5 سؤالی که درباره روغن می‌پرسند

بهترین روغن برای پخت‌وپز کدام است؟ این یکی از رایج‌ترین سؤالی است که بیشتر افراد از متخصصان تغذیه می‌پرسند زیرا بارها و بارها شنیده‌اند که روغن‌ها می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را افزایش دهند و باعث چاقی شوند.

1- آیا روغنی وجود دارد که استفاده از آن برای آشپزی توصیه نشود؟

بله، بدترین نوع روغن، همان روغن‌های جامد هستند که در محصولاتی مانند چیپس، کراکر و شیرینی‌ها به وفور از آن‌ها استفاده می‌شود. این روغن‌ها در گروه روغن‌های هیدروژنه قرار می‌گیرند.

این روغن HDL (کلسترول خوب) را کاهش و سطوح LDL (کلسترول بد) و خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد. از این رو، انجمن قلب آمریکا توصیه می‌کند بیشتر از یک درصد از کل کالری‌های روزانه از چربی ترانس (که به وفور در روغن‌های جامد یافت می‌شوند) تأمین نشود. این میزان برای زنان، کمتر از 2 گرم است زیرا زنان معمولاً کمتر از 2 هزار کیلوکالری در روز به انرژی نیاز دارند.

2 - کدامیک بهتر است: کره یا روغن زیتون؟

روغن زیتون انتخاب بهتر و سالم‌تری است اما کره هنوز هم جایگاه خودش را دارد. تمام روغن‌ها ترکیبی از اسیدهای چرب مختلف شامل اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره، اسیدهای چرب غیراشباع چند زنجیره و اسیدهای چرب اشباع هستند، اما در هر روغن یک نوع از اسیدهای چرب بیش از دیگر اسیدها وجود دارد و بر این اساس خاصیت ویژه‌ای خواهد داشت. به طور مثال، روغن زیتون که از چربی غیراشباع تک زنجیره‌ای تشکیل شده خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را از طریق کاهش سطح LDL و افزایش سطح HDL پایین می‌آورد. از طرفی کره، یک چربی اشباع است که سطح LDL را افزایش می‌دهد و باعث التهاب در عروق می‌شود. به همین دلیل استفاده از روغن زیتون بهترین انتخاب خواهد بود. شاخص‌هایی مانند بو، طعم و ایجاد بافت مناسب از بهترین کاربردهای کره در تهیه کیک‌ها، بیسکویت‌ها و خمیر شیرینی‌پزی هستند، بنابراین خوب است گاهی برای تنوع برای پخت این خوراکی‌ها، از کره استفاده کنیم و از آن لذت ببریم.

تفاوت دیگر کره با روغن زیتون آن است که کره در دمای اتاق جامد است و بهتر می‌توان مقادیر مصرف آن را کنترل کرد اما در مورد روغن زیتون، این مشکل وجود دارد که نمی‌توان مقادیر زیاد روغن جذب‌شده را حدس زد.

3- چه تفاوتی بین روغن زیتون معمولی، بکر و فرابکر وجود دارد؟

در ساده‌ترین حالت روغن زیتون از له کردن زیتون‌ها به دست می‌آید و پس از مرحله له کردن، مایه خمیری شکل به دست می‌آید که با تحت فشار قرار دادنش، روغن از آن خارج می‌شود. اگر این روغن اسیدینه پایین و طعم و بوی خوبی داشته باشد، آن را در زمره روغن زیتون بکر یا فرابکر قرار می‌دهیم. (کیفیت روغن زیتون بکر از روغن زیتون فرابکر کمی پایین‌تر است)

این نوع برای استفاده در غذاهای آبکی، ریختن روی سبزی‌ها و درست کردن سس سالاد مناسب است. زمانی که این روغن‌ها حرارت داده شوند، بو و طعم ملایم خود را از دست می‌دهند. (بعضی از سرآشپزها هنوز هم استفاده از روغن زیتون فرابکر را برای پخت‌وپز ترجیح می‌دهند) هر چه روغن زیتون رنگ و بوی تندتری داشته باشد، طعم و مزه بهتر و قوی‌تری نیز خواهد داشت. اگر این روغن، سطح اسیدی بالا داشته یا بی‌کیفیت باشد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که، تصفیه و با روغن بکر یا فرابکر مخلوط شده و یک روغن زیتون معمولی به دست آمده است. از چنین روغنی می‌توان برای پخت و پز استفاده کرد. نباید فراموش کرد که انواع روغن زیتون‌ها در حفظ سلامت قلب موثر هستند هر چند که انواع بکر و فرابکر (روغن زیتون) آن‌ها آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری دارند.

4 - چطور با اینکه روغن‌ها چاق‌کننده هستند، باز هم مفید تلقی می‌شوند؟

روغن‌ها ممکن است چاق‌کننده باشند چون در مقایسه با دیگر مواد غذایی کالری بالایی دارند. (نزدیک به 120 کیلوکالری در هر قاشق

غذاخوری) بنابراین به راحتی با کمی زیاده‌روی در مصرف آن‌ها دچار افزایش وزن خواهید شد. کالری کره از سایر روغن‌ها کمتر است، چون در میان ترکیب‌های آن، آب هم وجود دارد. (هر قاشق غذاخوری کره، 100 کیلوکالری انرژی دارد).

اگر می‌خواهید مصرف همه انواع چربی را کنار بگذارید، لطفاً دست نگه دارید زیرا بدن به مقداری چربی نیاز دارد و بدون چربی، نمی‌تواند ویتامین‌های محلول در چربی مانند A، D، E و ویتامین K را جذب کند به علاوه، اسیدهای چربی که برای سلامت پوست، مو، قلب و مغز ضروری هستند، از دست خواهید داد.

5 - روغن‌ها را کجا باید نگه داشت؟

حرارت، نور و اکسیژن ارزش غذایی روغن‌ها را پایین می‌آورند و باعث تشکیل رادیکال‌های آزاد که خاصیت سرطان‌زایی دارند، می‌شوند. روغن‌های غنی از اسیدهای چرب غیراشباع چند زنجیره‌ای مانند گردو و دانه کتان، بهتر است در یخچال و در ظروف دردار نگهداری شوند. روغن‌های حاوی اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره مانند روغن زیتون را که مقاومت بیشتری دارند نیز باید در ظروف در دار نگه دارید، البته در یک مکان تاریک و دور از اجاق گاز و دیگر منابع حرارتی.

چربی‌های اشباع شده، مانند کره مقاومت بیشتری در برابر گرما، نور و اکسیژن دارند اما باید کره را که حاوی چربی اشباع است در یخچال قرار دهید زیرا حاوی ذرات جامد شیر است و زود فاسد می‌شود. در شرایط مطلوب، تقریباً روغن‌ها حدود 6 ماه تا یک سال ماندگاری خواهند داشت.

بهتر است روغنی بخرید که در قسمت عقب قفسه فروشگاه قرار دارد زیرا نور شدید که می‌تواند باعث فساد آن شود، کمتر به آن رسیده است. علاوه بر این به تاریخ تولید و انقضای آن هم توجه کنید.