

## روغن های گیاهی چرا جذاب تر هستند؟

مصرف روغن های جامد باعث رسوب کلسترول در خون و بسته شدن تدریجی رگ ها می شود .



سلامت نیوز : مصرف روغن های جامد باعث رسوب کلسترول در خون و بسته شدن تدریجی رگ ها می شود .

بیشتر مایرانی ها عادت داریم غذاهایی چرب و پر روغن مصرف کنیم و یکی از معیارهای خوشمزه بودن غذا را چرب بودن آن می دانیم. در گذشته بیشتر خانم های خانه دار برای تهیه غذا به سراغ روغن های جامد می رفتند که خوشبختانه این روزها همه ما می دانیم مصرف این روغن ها با رسوب کلسترول در خون و بسته شدن رگ ها در ارتباط است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ به همین دلیل باید به طور کامل از مصرف شان پرهیز کنیم. اما به عنوان گزینه های جایگزین روغن های دیگری هم وجود دارند که گیاهی هستند و به شما پیشنهاد می کنیم به عنوان سالم ترین گزینه به سراغ شان بروید. البته در مورد مصرف درست هر کدام از روغن های گیاهی هم نکاتی وجود دارد که بهتر است آنها را بدانید.

توجه به نقطه دود

اولین نکته ای که قبل از انتخاب و مصرف روغن های گیاهی باید به آن توجه کنید نقطه دود است. این نقطه دمایی است که در آن روغن شروع به سوختن می کند و تجزیه می شود. اگر آن را به همین شکل به حال خودش رها کنید حتی ممکن است آتش بگیرد. در این زمان در روغن ماده ای سرطان زا به وجود می آید که بوی تند دارد. بنابراین اگر می خواهید برای سرخ کردن مواد غذایی از روغن های گیاهی استفاده کنید باید انواعی را انتخاب کنید که نقطه دود آنها بالاست.

این را هم بدانید که روغن های تصفیه شده نسبت به انواع خالص نقطه دود بالاتری دارند. با این وجود بهترین کار این است که برای سرخ کردن مداوم و طولانی مدت به سراغ انواع روغن های مخصوص سرخ کردنی بروید و از روغن های گیاهی فقط برای یک تفت کوتاه استفاده کنید. یادتان باشد که شعله را در پایین ترین درجه نگه دارید. این را هم بدانید که روغن هسته انگور، روغن زیتون خالص و روغن کنجد نسبت به سایر روغن های گیاهی نقطه دود پایین تری دارند.

نکته: قبل از سرخ کردن ماده غذایی به آن نمک نزنید. نمک نقطه دود روغن را پایین می آورد و باعث می شود روغن زودتر تخریب شود. بنابراین نمک را هنگام غذا خوردن اضافه کنید.

روغن مخصوص سرخ کردنی

این روغن ها نقطه دود بالایی دارند، بنابراین می توانید با خیال راحت آنها را برای سرخ کردن حتی برای چند بار استفاده کنید و از بابت نقطه دود روغن و تولید ترکیبات سرطان زا نگرانی نداشته باشید. درست است که برخی از روغن های گیاهی نقطه دود بالایی دارند اما کاملاً مشخص نیست که در ضمن پروسه تولید چه مرحله ای را طی کرده اند و تا چه حد می توانند دمای بالا و مداوم را تحمل کنند. پس بهترین گزینه برای سرخ کردن مواد غذایی انتخاب این روغن هاست.

روغن زیتون

روغن بسیار سالمی است که یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای هم به شمار می رود و مهم ترین خاصیت آن حفاظت از قلب و عروق است. این روغن به شادابی و زیبایی پوست هم کمک می کند. روغن زیتون بیش از 80 درصد چربی اشباع نشده دارد که بیشتر آنها یک پیوند دو تایی دارند و کلسترول خون را پایین می آورند. بعضی از تولید کنندگان متقلب ترکیباتی مانند پارافین را به روغن

زیتون اضافه می‌کنند. بنابراین هنگام خرید و مصرف این روغن‌ها به بوی آنها دقت کنید و از این راه انواع تقلبی را تشخیص دهید.

#### روغن کنجد

این روغن سالم به شما کمک می‌کند به وزن دلخواه‌تان نزدیک‌تر شوید و از ابتلا به بیماری‌های مفصلی دور بمانید. روغن کنجد برای افرادی با فشار خون بالا هم مفید است. روغن کنجد وقتی حرارت ببیند بوی نامطبوع ایجاد نمی‌کند. با این وجود هنگام پخت و پز با آن درجه حرارت را ملایم نگه دارید.

#### روغن ذرت

مانند بیشتر روغن‌های گیاهی دوستدار قلب است، شما را از ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش مصون نگه می‌دارد و در پیشگیری از بروز بیماری‌های مفصلی موثر است. مصرف آن به بیماران قلبی و افراد مبتلا به فشار خون بالا توصیه می‌شود. روغن ذرت با داشتن ویتامین E پوست شما را نرم و لطیف می‌کند، از بروز سکتته قلبی جلوگیری کرده و عوارض پیری را به تاخیر می‌اندازد.

#### روغن آفتابگردان

جزو رایج‌ترین روغن‌های مایع گیاهی است که برای پخت و پز و سالاد به کار می‌رود اما یادتان باشد که برای سرخ کردن تهیه غذاهای برشته شده مناسب نیست. روغن آفتابگردان سرشار از ویتامین E است و چربی اشباع شده کمی دارد.

#### روغن هسته انگور

بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد که روغن هسته انگور از بروز بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری کرده و به تنظیم قند خون کمک می‌کند. این روغن کلسترول خوب خون را افزایش و کلسترول بد را کاهش می‌دهد. نقطه دود آن خیلی بالا نیست و بهتر است برای سرخ کردن مواد غذایی به مدت طولانی از آن استفاده نکنید.

#### روغن کانولا

نسبت به سایر روغن‌ها دارای کمترین میزان اسید چرب اشباع شده است و به همین دلیل به حفظ سلامت قلب کمک می‌کند. کانولا نسبت به سایر روغن‌ها ویتامین E و امگا 3 زیادی دارد و یکی از سالم‌ترین روغن‌هاست که غذای شما را خوشمزه‌تر می‌کند. ضمن اینکه روغن ملایمی است و در شادابی پوست تاثیر دارد و از ایجاد چین و چروک‌های پوست پیشگیری می‌کند.