

بازهای روغن زیتون

روغن زیتون جزو روغن‌های مغذی است که برحسب تصادف در کشورهای مدیترانه‌ای نیز مصارف بسیار دارد. اما اینکه چه قدر، چندبار و چه نوعی از آن مصرف شود...



سلامت نیوز: روغن زیتون جزو روغن‌های مغذی است که برحسب تصادف در کشورهای مدیترانه‌ای نیز مصارف بسیار دارد. اما اینکه چه قدر، چندبار و چه نوعی از آن مصرف شود، بین افراد بسیار متفاوت است. خیلی‌ها اصلا از روغن زیتون خوش شان نمی‌آید و در عوض بعضی‌ها دوست دارند به جای سس روی سالاد خود روغن زیتون بریزند. مدام می‌شنویم که در رژیم غذایی خود روغن زیتون را جایگزین سایر روغن‌ها کنید. مزایا و خواص آن را هم زیاد شنیده ایم اما چه رازی در این روغن نهفته است که سبب شده روی مصرفش این قدر تاکید شود؟

زیتون و قلب

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان؛ نقش روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی از مدت‌ها پیش اثبات شده است. بیماری‌های قلبی به طور عمده در اثر واکنش اکسیژن در بدن و رادیکال‌های آزاد و وجود کلسترول بد ایجاد می‌شود اما دانشمندان پرتغالی دانشگاه پورتو به تازگی دریافتند که در روغن زیتون نوعی آنتی اکسیدان وجود دارد که سلول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند. به گفته این محققان روغن زیتون دارای نوعی ماده به نام DHPEA-EDA است که نقش مهمی در محافظت از سلول‌های خونی که مستعد آسیب‌های اکسیداتیو هستند، دارد. دانشمندان قبلا اثر محافظتی روغن زیتون روی قلب را کشف کرده بودند اما اکنون دلیل این حفاظت را بهتر درک می‌کنند. به این ترتیب که مصرف ۲۵ سی سی یعنی ۲ قاشق غذاخوری روزانه به مدت ۱ هفته سبب کاهش چشمگیر کلسترول و افزایش آنتی اکسیدان‌های خون می‌شود.

نقش حفاظتی از معده

روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود. در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می‌کند. این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود و بهتر از هر دارویی از این دو عضو محافظت می‌کند در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.

راز زیبایی زیتون

اگر به دنبال ماده طبیعی برای زیبایی و شادابی پوست خود هستید، بدانید که روغن زیتون از دیر باز برای حفظ شادابی و طراوت پوست موثر بوده و هم اکنون در تولید لوازم آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد اما اگر می‌خواهید طبیعی‌ترین و بهترین کرم و ماده آرایشی را برای طراوت پوست خود انتخاب کنید، می‌توانید روغن زیتون به پوست خود بمالید. روغن زیتون مانع از خشکی پوست شده و رطوبت کافی را به پوست می‌رساند. امروزه در بسیاری از شامپوها، روغن‌های حمام، لوسیون‌ها، صابون‌ها، روغن‌های ماساژ و روغن‌های ناخن و حتی برای درمان بیماری‌های ناخن از روغن زیتون استفاده می‌شود.

این روغن به دلیل داشتن پلی فنول‌ها از آسیب‌های پوستی که ممکن است در مواجهه با نور خورشید ایجاد شود، جلوگیری می‌کند. پوست وقتی صدمه می‌بیند که سلول‌هایش تخریب شوند بنابراین پلی‌فنول‌های موجود در کرم‌های ضدآفتابی که از روغن زیتون تهیه می‌شوند، می‌توانند مانع از آسیب‌های پوستی شوند. در یونان باستان، مصر و روم از این ماده برای زیبایی پوست زنان استفاده می‌شد بنابراین نرمی پوست و حفظ خاصیت ارتجاعی آن و از بین بردن خشکی پوست و مو از دیگر خواص روغن زیتون است.

در پخت و پز

روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز است. این روغن با بوی قوی می‌تواند برای سرخ کردن و پختن ماهی و سایر مواد غذایی بودار مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین به جای استفاده از کره و روغن‌های جامد می‌توانید از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده کنید حتی می‌توانید در تهیه کیک از این روغن بهره ببرید. بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوش مزه با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید. حرارت دادن زیاد روغن زیتون بوی آن را از بین می‌برد بنابراین اگر طعم روغن زیتون را نمی‌پسندید، می‌توانید از نوع ارزان‌تر و روشن‌تر روغن زیتون استفاده کنید. خوب است بدانید که حرارت دادن زیاد نه تنها به روغن زیتون بلکه به همه مواد غذایی سبب کاهش مواد مغذی موجود در آن می‌شود.

سرخ کردن هم بدترین نوع آماده کردن غذا است. پس اگر با روغن زیتون قصد آماده کردن غذا را دارید آن را به آرامی بپزید. مصرف این روغن روی انواع سالاد بهترین راه لذت بردن از طعم آن و رسیدن به مزایای مفیدش است. بسیاری از ما نمی‌دانیم که روغن زیتون را در کجا نگه داریم اما آنچه مسلم است، این است که گرما و قراردادن همه مواد خوراکی در محیط پرحرارت واکنش‌های شیمیایی را افزایش داده و سبب تخریب مواد غذایی می‌شود بنابراین بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه‌ای در کابینت در فضایی خنک، سرد و تاریک قرار داده شود و هر روز پس از استفاده مجدداً در جای خود قرار بگیرد. می‌توانیم روغن زیتون را در یخچال قرار بدهیم اما قرار دادن طولانی مدت آن در یخچال ممکن است سبب تشکیل کریستال‌هایی در روغن شود که البته با گذاشتن آن در محیط آشپزخانه دوباره شکل این مایع به حالت اولیه برمی‌گردد.

انواع روغن زیتون

روغن زیتون برحسب خالص بودن و کیفیت دارای چند نوع است. روغن زیتون سرد یا بکر یا مادر که با فشار زیاد از زیتون‌ها خارج می‌شود و این روغن از نظر کیفیت بهترین نوع روغن زیتون است. نوع دیگر روغنی است که وقتی در اثر فشار زیاد مقداری از روغن زیتون گرفته شد، میوه‌ها را با آب مخلوط کرده و آنها را دو بار تحت فشار قرار می‌دهند تا روغن آن خارج شود. این روغن از نظر کیفیت پایین‌تر از روغن نوع اول است و پس از تصفیه به مصرف خوراکی می‌رسد.

خرید روغن زیتون

وقتی می‌خواهید روغن زیتون بخرید، اگر قصد دارید نوع با کیفیت آن را تهیه کنید، اولین روغنی که در اثر فشار از زیتون خارج می‌شود، مرغوب‌ترین و با کیفیت‌ترین آن است. این روغن بدون حرارت دادن یا اضافه کردن ماده شیمیایی تهیه شده و دارای طعم و مزه قوی است. رنگ آن هم همان‌طور که گفته شد سبز یا زرد تیره است. روغن زیتون‌هایی که رنگ روشن‌تر دارند، روغن‌هایی با کیفیت پایین‌تر هستند که تصفیه شده و دارای کیفیت روغن زیتون اولیه یا خام نیستند. تفاوت روغن زیتون‌هایی که نام بردیم در میزان اسیددیده آنها است که روی مزه آن اثر می‌گذارد نه روی مواد مفید و مغذی اش. روغن زیتون با اسیددیده پایین‌تر مثل همان روغن‌های با کیفیت بالا دارای آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر است. بنابراین نقش این نوع روغن زیتون‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی که نام بردیم، بسیار بیشتر است اما روغن زیتون در کل از هر نوعی که باشد، در کنار بسیاری از روغن‌های دیگر مثل کانولا، روغن ذرت و سویا در مقایسه با روغن جامد نقش حفاظتی دارد.