

## بهترین گزینه برای انتخاب روغن خوراکی

روغن همواره یکی از مواد لازم برای آشپزی و پخت و پز در سراسر جهان بوده است و با پیشرفت صنایع غذایی، هر روز روغن های بهتری مفیدی برای مصرف کنندگان عرضه می شود که هر یک خواص خود را دارد.



سلامت نیوز : روغن همواره یکی از مواد لازم برای آشپزی و پخت و پز در سراسر جهان بوده است و با پیشرفت صنایع غذایی، هر روز روغن های بهتری مفیدی برای مصرف کنندگان عرضه می شود که هر یک خواص خود را دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ درباره انواع روغن ها و خواص آن ها حتماً مطالبی خوانده یا شنیده اید. اما در این مطلب قصد داریم به تفصیل درباره انواع روغن های موجود در بازار و خواص آن و نحوه استفاده از این روغن ها سخن بگوییم.

### انواع روغن ها:

روغن ها کاربردهای متفاوتی دارد و از نظر طعم و خواص دارای کاربردهای متفاوتی است. در ابتدا خوب است بدانید روغن های طبیعی به طور کلی حاوی ۲ نوع چربی است. چربی اشباع شده که در دمای معمولی جامد می شود، بسیار بادوام است و در مقابل اکسیداسیون مقاومت می کند. بنابراین اغلب این روغن ها دمای بالا را تحمل می کند. اما چربی اشباع نشده در دمای معمولی مایع است و معمولاً به آسانی اکسیده می شود، برای تهیه دسته ای از روغن های گیاهی حلال های شیمیایی به آن اضافه می شود و به عبارتی روغن گیری شیمیایی انجام می شود. برای مثال برای گرفتن عصاره و روغن گیری زیتون، آواکادو و نارگیل نیاز به طی شدن فرآیند خاصی نیست، اما برای بعضی دانه ها مانند کانولا باید فرآیند خاصی طی شود. البته روغن های موجود در بازار معمولاً به روش شیمیایی و با حلال های شیمیایی نظیر hexane به دست می آید.

پس از روغن گیری برای خارج کردن این حلال های خطرناک، فرآیندهای بسیار زیادی طی می شود و مواد شیمیایی خاصی در حرارت بسیار بالا و به منظور بوزدایی و سفید کردن به آن ها افزوده می شود که طعم، رنگ، ظاهر و خواص آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد. انواع روغن ها را می توان به دو دسته تصفیه شده و تصفیه نشده تقسیم کرد. روغن تصفیه نشده روغنی است که کدر است و حتی می توانید رسوب ته روغن را ببینید. این روغن رنگ، طعم و ظاهر مشخص تری از روغن های تصفیه شده مشابه خودش دارد. این روغن از نوع تصفیه شده آن مغذی تر است اما ماندگاری کوتاه تری دارد. بهترین نحوه استفاده از این روغن، مصرف خام آن در سالاد است و یا مواد غذایی که نیاز به حرارت ندارد. طبیعی است که از روغن تصفیه شده معمولاً برای تهیه مواد غذایی که حرارت می بیند، استفاده می شود این روغن پس از حرارت کاملاً قابل استفاده است. به همین دلیل طرفداران بیشتری دارد و در پختن یا سرخ کردن غذاها از آن استفاده می شود. روغن گل گلرنگ، گل آفتابگردان و روغن کره بادام زمینی بهترین نوع این روغن هاست.

### روغن و رژیم ضد چربی

اگر کلسترول دارید لازم نیست چربی و روغن را به طور کامل از رژیم غذایی خود حذف کنید. در واقع می توانید روغن های گیاهی را جایگزین چربی های اشباع درکره حیوانی و چربی طبیعی کنید. آشپزی و طبخ غذا با این روغن های گیاهی در قالب رژیم دوستدار قلب، باعث پیشگیری از بروز کلسترول بالا، سکنه و عوارض قلبی می شود. یک متخصص تغذیه در این باره می گوید: تمام روغن های گیاهی به جز روغن نارگیل برای مبارزه با کلسترول مفید است. البته روغن زیتون در صدر فهرست بهترین روغن ها در تهیه و طبخ غذا قرار می گیرد.

### روغن زیتون

نتایج یک مطالعه گسترده که در مجله نورولوژی چاپ شده است، نشان می دهد سالمندانی که در رژیم غذایی خود از روغن زیتون استفاده کرده اند ۴۱ درصد کمتر از دیگران در معرض سکنه قلبی قرار دارند. مصرف روغن زیتون باعث کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب می شود و سرشار از آنتی اکسیدان هایی است که برای سلامت قلب مفید است. البته افراط در مصرف آن خطرناک است، زیرا کالری فراوانی دارد. به طور کلی دو نوع روغن زیتون داریم. روغن خالص که بر اثر روغن گیری به دست می آید و رنگ،

غلظت و طعم تندى دارد، اين روغن در تفت دادن کاربرد دارد. روغن عادى زيتون در پخت و پز کاربرد بيشترى دارد هرچند نبايد زياد داغ شود. با اين همه کارشناسان تاکيد مى کنند بهترين نوع مصرف آن، مصرف در سالاد، سوپ، پنير و پاستاست و بهتر است فقط در حد تفت دادن داغ شود.

### روغن امگا ۳

روغن امگا ۳ يکى از بهترين اجزاي ماهى است که براى سلامت انسان بسيار مفيد است. مصرف روغن امگا ۳ امراض قلبى، سکتة و حملات قلبى را از مصرف کنندگان دور مى کند. آشپزى با اين روغن بسيار ساده است. به ويژه اگر در رژيم غذايى خود انواع ماهى ها را گنجانده باشيد. البته امگا ۳ به بسيارى از روغن ها افزوده مى شود و ترکيب آن با ديگر روغن ها نيز مى تواند همان خواص را براى بدن داشته باشد.

### روغن هسته انگور

اين روغن سرشار از اسيدهاى چرب امگا ۶ است و فقط ۱۰ درصد چربى اشباع شده دارد. از اين روغن فقط بايد براى تفت سريع استفاده شود. اين روغن همچنين حاوى پلى فنول هاى است که نوعى آنتى اکسيدان مفيد براى بدن است. اين روغن تحمل درجه حرارت بالا را دارد و مى توان از آن براى پخت سريع استفاده کرد.

### روغن کانولا

روغن کانولا يکى از کم چرب ترين روغن هاى گياهى است که در پخت و پز از آن استفاده مى شود. اين روغن از نظر هزينه هم يکى از بهترين انتخاب هاست که معمولاً در بيشتر غذاها قابل استفاده است و به علت نداشتن طعم خاص در طبخ غذاهاى متنوع به کار مى رود.

### روغن کنجد

روغن کنجد که از دانه کنجد گرفته مى شود اولين بار از طريق آشپزان چينى وارد سفره غذاى بسيارى از مردم شد. اين روغن حاوى آنتى اکسيدان هاى فراوانى است و ثابت شده است که در کاهش فشار خون نقش مهمى دارد. با اضافه کردن يک قاشق روغن کنجد به داخل سالاد مى توانيد از خواص بى شمار اين روغن در کنار غذاى خود استفاده کنيد.

### روغن بادام زمينى

اين روغن در بسيارى از کشورها محبوبيت فراوانى دارد و حاوى چربى اشباع کمى است. در روند تصفيه اين روغن مواد حساسيت زاي آن جدا مى شود اما بسيارى حتى پس از تصفيه، نمى توانند از اين روغن استفاده کنند. بنابر اين اگر به بادام زمينى حساسيت داريد، در مصرف روغن آن هم احتياط کنيد. اين روغن تحمل دماى بسيار بالا را دارد و براى سرخ کردن گوشت به کار مى رود.

### روغن گردو

روغن گردو همانند روغن زيتون بخش جدايى ناپذير رژيم مديترا نه اى است. در واقع به دليل داشتن ترکيبات ضد التهابى، همرديف روغن زيتون محسوب مى شود. اين روغن را مى توان در حد متوسط داغ کرد البته در پخت و پز بيشتر کاربرد دارد تا سرخ کردن.