

مقایسه روغن‌های مایع خوراکی

هر چند که بیماری‌های ناشی از شیوه زندگی در سراسر دنیا رتبه اول را دارند، اما هنوز آگاهی مردم برای پیشگیری از بیماری‌ها چندان کافی نیست...



هر چند که بیماری‌های ناشی از شیوه زندگی در سراسر دنیا رتبه اول را دارند، اما هنوز آگاهی مردم برای پیشگیری از بیماری‌ها چندان کافی نیست؛ برای مثال، در چند سال اخیر موج عظیمی برای مصرف نکردن روغن‌های جامد که در بروز بسیاری از بیماری‌ها نقش دارند به راه افتاد و اگرچه تا اندازه‌ای مفید بود، ولی در این هشدارها به این نکته مهم کمتر پرداخته شد که: «فقط مایع بودن روغن کافی نیست، بلکه ما با انواع روغن‌های مایع خوراکی روبه‌رو هستیم که نحوه استفاده‌شان با هم متفاوت است و در صورت بی‌توجهی به این موضوع ممکن است با مشکل مواجه شویم.» در حال حاضر، رایج‌ترین روغن‌های مصرفی مایع، گیاهی بوده و شامل کانولا، آفتابگردان، زیتون، سویا، ذرت و هسته انگور هستند.

درباره این روغن‌ها دکتر محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با یک نگاه کلی می‌گوید: «از آنجا که این روغن‌ها همگی از فرآورده‌های گیاهی و به اصطلاح عوام روغن مایع هستند، بر روغن‌های جامد به دلیل سرشار بودن از اسیدهای چرب اشباع ارجحیت دارند. اما در میان روغن‌های فوق، ترکیب اسیدهای چرب کمی با یکدیگر متفاوت است و در دانش تغذیه حفظ یک نسبت متعادل بین دریافت این اسیدهای چرب توصیه شده است.»

کانولا، مقاوم‌ترین روغن
کانولا، روغنی است که با برخورداری از مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب غیر اشباع، نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نمی‌شود، بلکه می‌تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی نیز موثر باشد. دکتر ابوالفتح شجاعی، فوق تخصص میکروبیولوژی مواد غذایی می‌گوید: این روغن دارای ویتامین E فراوانی است. از آنجا که این روغن بدون کلسترول بوده و اسیدهای چرب غیر اشباع دارد، برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی بسیار موثر است.

علاوه بر این‌ها، نقطه دود این روغن 220 درجه سانتی‌گراد است، طوری که تا 200 درجه سانتی‌گراد حرارت، هیچ‌گونه پراکسیدی تولید نمی‌شود و در بین روغن‌های گیاهی موجود در برابر حرارت دوام بیشتری دارد.

روغن زیتون، نگهبان قلب
اگر از آن دسته افرادی هستید که به جای سس، از روغن زیتون برای طعم و مزه سالاد خود استفاده می‌کنید، دکتر کشاورز، مدیر گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی تهران به شما می‌گوید: «به این طریق شادابی و طراوت پوست، سلامتی قلب و عروق خود را افزایش می‌دهید. این روغن، عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب مصون نگه می‌دارد. ناگفته نماند که این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود، در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.»

به تازگی نتایج تحقیقی نشان داده است که در روغن زیتون نوعی آنتی‌اکسیدان وجود دارد که گلبول‌های قرمز خون را از صدمه محافظت می‌کند.

اما به رغم تمامی این فواید بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید. دکتر کشاورز تأکید می‌کند مواد غذایی حاوی روغن زیتون، باید با حرارت ملایم و آرام پخته شوند. اما در کل نباید فراموش کرد که روغن زیتون (از هر نوعی که باشد)، در مقایسه با روغن‌های دیگر، بهترین است.

روغن آفتابگردان مثل روغن زیتون
این روغن برای سرخ کردن و پخت و پز مواد غذایی، کاربرد گسترده‌ای دارد و حاوی 5 تا 16 درصد اسیدهای چرب اشباع شده است و بر همین اساس برخی متخصصان قلب و عروق آن را در کنار روغن زیتون، از بهترین روغن‌ها برای پیشگیری از مشکلات قلبی و عروقی می‌دانند. اما متأسفانه مصرف زیاد از حدش نیاز به ویتامین E را بالا می‌برد، بنابراین نباید تنها روغن مصرفی خانواده‌ها باشد.

روغنی از سویا
اگر می‌خواهید از فواید روغن سویا بهره ببرید، از آن برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده نکنید، بلکه آن را برای دم کردن برنج، پختن مواد غذایی با حرارت پایین و برای سالاد مصرف کنید. دکتر کشاورز می‌گوید: «تحقیقات مشخص کرده اند که مصرف غذاهای حاوی سویا و فرآورده‌هایش، موجب پیشگیری از بیماری‌های قلب و عروق، سرطان‌ها از جمله سرطان‌های وابسته به هورمون نظیر پستان و پروستات می‌شود.» بنابراین چه بهتر که روغن این گیاه نیز در برنامه غذایی روزانه تان، سهمی داشته باشد.

روغن هسته انگور
منبع روغن هسته انگور که از تفاله میوه تهیه می‌شود، شامل ساقه، هسته‌ها و پوست دانه انگور است. دکتر کشاورز

می‌گوید: «روغن هسته انگور منبع خوبی از اسیدهای چرب غیر اشباع به شمار می‌رود و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون را کاهش می‌دهد.» این روغن سرشار از ویتامین E است، بنابراین با مصرفش احتمال بروز سکته، سرطان و بیماری‌های قلبی کم می‌شود. این روغن کلسترول ندارد، HDL (کلسترول خوب) را افزایش و LDL (کلسترول بد) را کاهش می‌دهد.

روغن ذرت

از سال‌ها قبل، روغن ذرت نیز به‌عنوان ماده کاهش دهنده کلسترول شناخته شده، ولی نکته اینجاست که روغن ذرت هر دو جزء بد و خوب کلسترول یعنی HDL و LDL را کاهش می‌دهد، یعنی به اصطلاح کلسترول کل را کم می‌کند، در حالی که HDL جزء مفید کلسترول است و چه بهتر که کاهش داده نشود. علاوه بر این‌ها، روغن ذرت برای درمان آگزما و بیماری‌های پوستی نیز مفید است. یادتان نرود که این روغن دارای پایداری زیادی نسبت به اکسیداسیون بوده و برای مصارف مختلفی از جمله پخت و پز، سرخ کردن و سالاد گزینه مناسبی بوده و دارای مقاومت نسبتاً خوبی در برابر حرارت است. در پایان، تمامی متخصصان فوق بر این نکته تأکید داشتند که نباید در مصرف روغن‌ها، زیاده روی کرد، زیرا به هر حال انرژی زیادی دارند و به راحتی موجب افزایش وزن می‌شوند. به علاوه در حین مصرف شان باید به اصل تنوع و تناسب توجه داشت و هرگز نباید فقط یک روغن خاص را هر چند سالم است، مورد استفاده قرار داد.