

۱۰ تا از بهترین روغن‌ها را بشناسید

روغن‌ها دنیای متنوعی دارند مثل روغن زیتون، روغن ذرت، روغن کلزا، روغن بادام‌زمینی، روغن گردو و غیره. حتماً می‌دانید ...



همشهری آنلایین: روغن‌ها دنیای متنوعی دارند مثل روغن زیتون، روغن ذرت، روغن کلزا، روغن بادام‌زمینی، روغن گردو و غیره. حتماً می‌دانید که هر روغنی مشخصات و نقاط قوت و ضعف خود را دارد و شناخت طعم و خواص آن کمک زیادی به شما خواهد کرد تا هم غذاهای لذیذی تهیه کنید و هم از خواص این روغن‌ها بیشتر استفاده کنید.

تنها نکته‌ی مشترک در بین همه‌ی روغن‌ها 100 درصد چرب بودن آن‌هاست به این معنی که همگی پرکالری هستند یعنی حدود 120 کالری در هر 15 میلی‌لیتر. در این مطلب می‌خواهیم در مورد خواص چند روغن با شما صحبت کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

روغن کلزا

بهتر است روغن کلزا (البته به همراه روغن زیتون) انتخاب اولتان باشد. این روغن طعم خاصی ندارد و می‌شود گفت کاملاً بی‌مزه بوده و برای تهیه انواع غذاها مناسب است. علاوه بر این در مقایسه با روغن زیتون قیمت مناسب‌تری هم دارد.

روغن کلزا سرشار از اسیدهای غیراشباع مونو و پلی می‌باشد. این چربی‌ها خواص مفیدی دارند و به کاهش کلسترول بد خون کمک زیادی می‌کنند.

میزان بالای اسیدهای چرب غیراشباع پلی باعث شده است که روغن کلزا نقطه‌ی جوش بالایی داشته باشد برای همین برای سرخ کردن نیز مناسب است.

روغن زیتون

پرطرفدارترین روغن در بین افرادی که می‌خواهند تغذیه‌ی سالم‌تری داشته باشند. اگر اهل مطالعه‌ی مطالب مربوط به سلامتی و تغذیه باشید حتماً بارها و بارها با مقالات مختلفی در خصوص خواص بی‌نظیر روغن زیتون مواجه شده‌اید. بدون شک خودتان هم می‌دانید که چند نوع روغن زیتون داریم یعنی همان روغن زیتون فوق بکر (extra virgin)، روغن زیتون بکر یا خالص و روغن زیتون معمولی.

توصیه می‌کنیم از روغن زیتون‌های ارزان‌قیمت برای پخت و پز و از روغن زیتون‌های باکیفیت برای صرف سالاد استفاده کنید. باید بدانید که این روغن پایه‌ی اصلی رژیم مدیترانه‌ای محسوب می‌شود که یکی از رژیم‌های سالم دنیا به شمار می‌آید.

نتایج پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در مناطقی که مردم از این رژیم پیروی و فقط از روغن زیتون استفاده می‌کنند کمتر است. این روغن مفید سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع مونو و حاوی ترکیبات فنولیک و آنتی‌اکسیدان‌ها می‌باشد که خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها و مشکلات قلبی عروقی را کاهش می‌دهند. خوشبختانه روغن زیتون برای آشپزی بسیار مناسب است و شما می‌توانید از خواص آن به بهترین وجه استفاده کنید.

روغن ذرت

روغن ذرت نیز تقریباً طعم و بوی خاصی ندارد و حاوی میزان قابل‌توجهی اسیدهای چرب غیراشباع مونو و پلی می‌باشد. میزان اسیدهای چرب اشباع‌شده‌ی این روغن کم است. از این روغن بیشتر برای پخت و پز استفاده می‌شود تا تهیه‌ی سس.

روغن بادام‌زمینی‌روغن

این روغن از بادام‌زمینی استخراج می‌شود. از این روغن بیشتر برای سرخ کردن استفاده می‌شود به خاطر اینکه حاوی هر دو نوع

اسیدهای چرب اشباع شده و غیراشباع می‌باشد. برای همین هم در برابر حرارت زیاد مقاوم است و نقطه دود بالایی دارد. با این حال توجه داشته باشید اگر به بادام‌زمینی حساسیت دارید از این روغن استفاده نکنید.

روغن آفتابگردان

این روغن از نظر ترکیبات چرب، شبیه روغن زیتون می‌باشد و برای تهیه‌ی سس سرکه بسیار مناسب است. باید بدانید که این روغن یکی از تامین‌کننده‌های ویتامین E بدن می‌باشد.

روغن گردو

روغن گردو یکی از مطبوع‌ترین روغن‌هاست که البته برای پخت و پز مناسب نیست. می‌توان از این روغن به تنهایی یا در ترکیب با روغن‌های دیگر به عنوان چاشنی و طعم‌دهنده‌ی سالاد و یا تهیه‌ی سس استفاده کرد. این روغن طعم خوبی به غذا می‌دهد. حواستان باشد که این روغن را دور از نور و در جای خنک نگهداری کنید.

روغن کنجد

روغن کنجد بیشتر در کشورهای آسیایی و برای تهیه‌ی غذاهای شرقی استفاده می‌شود و لازم است که به میزان کم به غذاها اضافه شود. دو نوع روغن کنجد وجود دارد. روغنی که از دانه‌های بوداده تهیه می‌شود و روغنی که از پرس کردن دانه‌های معمولی و دور از حرارت به دست می‌آید. نوع اولی طعم قوی دارد و خیلی زود غذایتان را خوش طعم می‌کند. از نوع دوم آن می‌توان بیشتر برای پخت و پز استفاده کرد تا تهیه‌ی سس و چاشنی.

روغن هسته انگورروغن هسته انگور

حرف و حدیث زیادی پشت سر روغن هسته‌ی انگور وجود دارد. این روغن طعم مناسب و رنگ شفافی دارد. روغن هسته‌ی انگور ارزش بالایی دارد و می‌توان برای پخت و پز و همچنین تهیه‌ی سس استفاده کرد. برخلاف باورهای رایج این روغن برای سرخ کردن مناسب نیست و روغن زیتون یا روغن آفتابگردان انتخاب‌های بهتری هستند.

روغن دانه‌ی کتان

ارزش غذایی روغن دانه‌ی کتان به خاطر وجود اسید آلفا لینولنیک یا همان امگا 3 های معروف است. این روغن بسیار حساس است و اگر می‌خواهید از تمام خواص ارزشمند آن بهره‌مند شوید بهتر است سرد استفاده شود. توصیه می‌کنیم بعد از باز کردن ظرف این روغن، خیلی زود از آن استفاده کنید. این روغن رنگ روشنی دارد و طعم آن تا حدودی شبیه به گردو می‌باشد.

روغن قارچ ترافل

روغن ترافل را اینجا ذکر می‌کنیم چون جدید است و احتمالاً اسمش را نشنیده یا کمتر شنیده‌اید. البته برتری خاصی از نظر ارزش غذایی ندارد؛ اما قارچ آن بسیار مفید، خوشمزه و البته گران‌قیمت است. این روغن یک روغن گیاهی است که عطر و طعم ترافل سیاه یا سفید را دارد. هر وقت یارانه‌ها را دریافت کردید و جیب‌هایتان پر از پول شد می‌توانید از این قارچ‌های کیلویی حدوداً 80 هزار تومان و روغن آن خریداری کرده و میل کنید.

حرف حساب

حرف حساب اینکه درست است روغن‌ها برای جذب مواد مغذی موجود در مواد غذایی لازم‌اند اما در مصرف هر نوع ماده‌ی چرب باید به چند نکته توجه کنید:

* به عقیده‌ی متخصصان، مصرف روزانه 30 تا 45 میلی‌گرم معادل 2 تا 3 قاشق غذاخوری روغن‌های اشباع‌نشده کافی است؛ یعنی روزانه روغنی که از پخت و پز، خوردن سالاد، سس مایونز و غیره جذب می‌کنید باید همین میزان باشد.

* بهتر است از روغن‌های گیاهی مانند روغن کلزا، روغن زیتون و یا روغن سویا استفاده کنید.

* از مارگارین‌های حاوی چربی‌های اشباع‌شده و ترانس کم استفاده کنید.
* مصرف کره، مارگارین‌های سفت و کلاً مواد غذایی چرب را کاهش دهید.
در نهایت اینکه سالم و تندرست باشید.