



## روغن زیتون را حرارت ندهید

کارشناسان تغذیه در چند مطالعه مختلف تاکید کردند که حرارت دادن روغن زیتون موجب تولید مواد شیمیایی سمی می‌شود که برای بدن خطرناک هستند.

همشهری آنلاین: کارشناسان تغذیه در چند مطالعه مختلف تاکید کردند که حرارت دادن روغن زیتون موجب تولید مواد شیمیایی سمی می‌شود که برای بدن خطرناک هستند.

به گزارش ایسنا، روغن زیتون ماده مغذی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا 3، امگا 6 و امگا 9 است که سطح کلسترول خون را کاهش داده و به سلامت قلب و بهبود عملکرد مغز کمک می‌کند. روغن زیتون همچنین منبع طبیعی ویتامین E و حاوی اسیدهای چرب غیراشباع است اما به دلیل تولید مواد شیمیایی که در روند حرارت دیدن آن رخ می‌دهد کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند گزینه سالمتری مثل روغن «کلزا» را که در فرانسه اغلب استفاده می‌شود برای طبخ غذا جایگزین روغن زیتون کنید.

این روغن برای سرخ کردن های ملایم مثلا برای سیب‌زمینی و سبزیجات گزینه خوبی است و جایگزینی مناسبی برای کره در غذاها است. این روغن در ماهیتابه به خوبی گرم می‌شود و خطری برای سلامت بدن به همراه ندارد.

به گزارش تلگراف، کارشناسان برای تهیه غذاهای متفاوت، روغن‌های مختلفی را پیشنهاد می‌کنند. برای مثال برای غذاهایی که زیاد سرخ می‌شوند روغن نارگیل، برای سالاد روغن زیتون و برای پخت و پز با حرارت ملایم روغن کلزا و برای سالاد و انواع چاشنی‌ها، روغن کدو و روغن آووکادو را توصیه می‌کنند.