

## آشنایی با مجله روغن

توجه به مصرف روغن و چربی با توجه به تاثیر آن بر کلسترول خون، چاقی، فشارخون و سایر عوامل مرتبط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.



همشهری آنلاین: توجه به مصرف روغن و چربی با توجه به تاثیر آن بر کلسترول خون، چاقی، فشارخون و سایر عوامل مرتبط از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

توجه به اصل تعادل در مصرف مقدار انواع روغن و چربی و همچنین نحوه مصرف و نگهداری روغن و غذاهای چرب از اولویتهای آموزش تغذیه در سیستم بهداشتی کشورهاست.

این مجله درباره روغن و موارد مرتبط با آن تهیه شده است. ابتدا مطلبی درباره شیوه نگهداری روغن بخوانید که از سوی دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی تهیه شده است و سپس بروید به سراغ مطالب مرتبط با آن که در انتهای مطلب آمده است:

برای نگهداری روغن به نکات زیر باید توجه کرد:

- روغن‌ها و چربی‌ها ترکیبات فاسد شدنی هستند. به طور کلی وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می‌شود.

بنابراین روغن باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود و پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف محکم بسته شود.

- بسته بندی روغن باید حتی الامکان در ظروف غیر قابل نفوذ به نور و محکم و بی عیب باشد.

- نحوه نگهداری روغن در فروشگاهها مهم است. ظروف نگهداری روغن در صورتی که شفاف باشد باید به دور از نور و در محل خنک نگهداشته شود. بویژه از نگهداری و چیدن روغن‌های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاهها که موجب فساد روغن مایع می‌شود باید خودداری شود.

- نگهداری صحیح روغن غنی شده با ویتامین A و D برای حفظ ویتامین‌های موجود در آن بسیار مهم است. روغن غنی شده باید در بسته بندی بطری کدر و یا قوطی‌های فلزی عرضه شود. این نوع روغن حساس‌تر از روغن‌های معمولی است و نباید تحت درجه حرارت بالا قرار بگیرد.

- توجه به مشخصات روغن که بر روی برچسب بسته بندی آن ذکر شده است، از جمله نام و نوع فراورده، شماره پروانه ساخت، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء ضروری است. بر اساس دستورالعمل اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ابتدای سال 1383 انواع روغن‌های نباتی جامد باید دارای برچسبی باشند که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده باشد. روغن‌های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده سالم تر هستند. در مورد روغن غنی شده با ویتامین‌های A و D توجه به درج نوع و مقادیر ویتامین روی برچسب ضروری است.

### مصرف روغن

- حتی الامکان از مصرف افراطی روغن پرهیز شود. مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می‌آورد. حداکثر 30-25% انرژی دریافتی روزانه باید از چربی‌ها تامین شود.

- روغن مایع به دلیل اینکه حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع فراوان و فاقد کلسترول است به روغن جامد ارجحیت دارد.

- روغن جامد هیدروژنه که حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بهتر است از روغن مایع برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کرد.

- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می شود. وقتی غلظت این ترکیبات زیاد باشد روغن کدر، بدبو و غلیظ می شود. حرارت همچنین باعث دود کردن روغن می شود بنابراین باید روغن با شعله کم حرارت داده شود و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز شود.

- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری شود و در صورت لزوم تنها از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردن حداکثر 2-3 بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی بلکه حدوداً "در عرض 24 ساعت می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.

- روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد. ظهور بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.

- روغن مصرف شده نباید دوباره به ظرف اصلی روغن برگردانیده شود.

- از مصرف روغن هایی که آثار زنگ زدگی بر روی قوطی آن ها مشاهده می شود خودداری کنید.