

نکاتی در مورد روغن‌های مایع خوراکی

وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است، زیرا موجب تامین انرژی مورد نیاز بدن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی می‌شود.



همشهری آنلاین: وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است، زیرا موجب تامین انرژی مورد نیاز بدن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین‌های محلول در چربی می‌شود.

اما باید توجه داشت که برای حفظ سلامت بدن لازم است که مصرف انواع روغن و چربی محدود شود.

مقایسه روغن‌های نباتی مایع با روغن‌های حیوانی و نباتی جامد نشان می‌دهد که روغن‌های نباتی مایع با دارا بودن درصد پایینی از اسید چرب اشباع، مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیر اشباع و نداشتن کلسترول برای تغذیه مناسب‌ترند. روغن نباتی جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده است که در درازمدت برای بدن زیان‌آور می‌باشد.

مجلات تغذیه

برای پیشگیری از ابتلاء به اضافه وزن و چاقی که خود زمینه‌ساز بیماری‌هایی نظیر دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشارخون، سکنه‌های قلبی و مغزی، بیماری‌های اسکلتی استخوانی مثل کمردرد، زانو درد و بعضی از انواع سرطان‌هاست توصیه می‌شود.

مصرف انواع چربی‌ها و روغن‌ها را محدود کنید.
مصرف روغن مایع را جانشین روغن جامد کنید.

نکات زیر را در مورد روغن‌ها رعایت کنید.

در هنگام خریداری روغن اطلاعات روی برچسب بسته روغن را بدقت کنترل نمایید، این اطلاعات شامل: تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، علامت یا مهر استاندارد می‌باشند.
ظرف روغن خصوصاً "روغن مایع را در جای خشک و خنک و دور از نور نگهداری کنید.
روغن را همیشه در ظرف در بسته نگهداری کنید.

در صورت بزرگ بودن بسته روغن از ظروف کوچکتر به منظور نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده نمایید.
غذاهای آب‌پز سالم‌تر از غذاهای سرخ‌شده هستند. ولی اگر می‌خواهید غذایی را سرخ کنید روغن را تحت شعله کم و در مدت زمان کوتاه حرارت دهید.

روغن نباتی نباید در هیچ مرحله بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
برای سرخ کردن به ویژه سرخ کردن عمیق و طولانی از روغن مخصوص سرخ‌کردنی استفاده نمایید. اگر این نوع روغن را در دسترس ندارید از روغن جامد استفاده کنید.

بهتر است روغن تا حد امکان فقط یکبار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین هر بار از مقدار کمی روغن استفاده کنید.

روغن داغ شده را دوباره به ظرف اولیه آن برنگردانید.

روغن نباتی مایع جهت سالاد و پخت غذا مناسب‌تر از روغن هیدروژنه (جامد) می‌باشد، بعلاوه ارزش تغذیه‌ای روغن نباتی مایع بیشتر و سالم‌تر از روغن نباتی جامد است.

برای حفظ سلامت، روزانه از 5 گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات و تخم‌مرغ، گروه شیر و لبنیات گروه میوه‌ها و گروه سبزی‌ها به مقدار کافی مصرف کنید.

منبع: دفتر بهبود تغذیه جامعه معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی