

## مصرف روغن سوخته سرطان‌زاست

يك متخصص تغذيه گفت: مصرف روغن سوخته خطرناك است و موجب بروز سرطان مي‌شود.



يك متخصص تغذيه گفت: مصرف روغن سوخته خطرناك است و موجب بروز سرطان مي‌شود. مرتضي صفوي در گفت و گو با فارس ، افزود: روغن بايد به آرامي و با شعله كم حرارت داده شود. حرارت دادن زياد روغن باعث مي‌شود كه روغن كدر شود ، دود كند و بسوزد. وي گفت: مصرف روغن سوخته خطرناك است و موجب بروز سرطان مي‌شود. بهتر است حتي الامكان از غذاهاي آب پز و كبابي استفاده شود و از سرخ كردن مواد غذايي بايد پرهيز شود. اين متخصص تغذيه افزود: در صورت نياز به سرخ كردن بايد از روغن مایع مخصوص سرخ كردني به مدت کوتاه و با شعله كم استفاده شود. از اين روغن مي‌توان حداكثر براي 2 تا 3 بار سرخ كردن آن هم در فواصل کوتاه مثلاً در طول يك روز استفاده كرد. صفوي گفت: لازم است پس از هر بار مصرف، باقيمانده روغن به طور مجزا و در مكان خنك نگهداري شود. اگر روغن مایع مخصوص سرخ كردني در دسترس نباشد، مي‌توان از تفت دادن غذا در مخلوطي از آب و روغن مایع تحت حرارت كم و در ظرف در بسته استفاده كرد. اين كار هم طعم و ظاهر غذا را شبیه غذاي سرخكرده مي‌كند، هم روغن كمتر مي‌شود و هم مضرات كمتر دارد. همچنين مي‌توان روغن مواد سرخ شده را از آنها جدا كرد. مثلاً سيب زميني، كدو و بادمجان سرخ شده را در صافي گذاشت يا كمی فشار داد يا در يك دستمال كاملاً تميز پيچيد تا حتي الامكان روغن آن كم شود. اين متخصص تغذيه گفت: مصرف روغن حيواني و برگرداندن روغن مصرف شده به ظرف روغن، مصرف روغن جامد نباتي، برداشتن روغن با قاشق آغشته به غذا، سرخ كردن غذا با روغن معمولي، سرخ كردن غذا با حرارت بالا، نگهداري روغن مایع در پشت شيشه فروشگاه صحيح نيست. صفوي افزود: مصرف روغن نباتي مایع، استفاده از روغن مایع مخصوص سرخ كردني براي سرخ كردن، نگهداري روغن به دور از گرما، نور و رطوبت استفاده از روغن نيمه جامد نباتي با اسيد چرب اشباع و اسيد چرب ترانس پايين، آب پز و كبابي كردن غذا به جاي سرخ كردن صحيح است. وي درباره اينكه چه روغني بخریم، اضافه كرد: براي مصارف مختلف در منزل از انواع روغن شامل مایع و مایع سرخ كردني بايد خريداري شود. اين متخصص تغذيه گفت: در هنگام خريد روغن به مشخصات روي برچسب توجه كنند. نام و آدرس شركت سازنده، شماره پروانه ساخت، پروانه وزارت بهداشت، شرايط نگهداري و مصرف، تاريخ توليد و انقضا و مشخصات تغذيه‌اي کالا بايد ذكر شده باشد و توجه كنند، هرچه ميزان اسيدهاي چرب اشباع و اسيدهاي چرب ترانس كه روي برچسب نوشته شده كمتر باشد، روغن براي مصرف سالمتر و مناسب تر است و از خريد و مصرف روغني كه تاريخ مصرف آن گذشته باشد اجتناب كنيد.