

روش جدید کاهش چربی سیب‌زمینی سرخ‌کرده

24 اردیبهشت 1405

سیب‌زمینی سرخ‌کرده را دوست دارید اما چربی اضافی آن را نه؟ دانشمندان می‌گویند که ممکن است راهی برای سالم‌تر کردن آنها بدون از دست دادن تردی‌شان پیدا کرده باشند.

محققان دانشگاه ایلینوی می‌گویند ترکیب سرخ کردن سنتی با گرم کردن در مایکروویو می‌تواند میزان جذب روغن توسط سیب‌زمینی سرخ‌کرده را کاهش دهد.

هدف؟ سالم‌تر کردن غذاهای سرخ‌شده در عین حفظ طعم و بافت خوشمزه آنها.

در سرخ کردن معمولی، سیب‌زمینی‌ها با تبخیر آب درون خود، روغن را جذب می‌کنند و فضاهای کوچکی ایجاد می‌کنند که روغن می‌تواند به داخل آنها نفوذ کند.

«پاوان سینگ تاکار»، استاد مهندسی مواد غذایی و سرپرست محققان، گفت: «محتوای بالای روغن، طعم را افزایش می‌دهد، اما همچنین حاوی مقدار زیادی انرژی و کالری است.»

وی در یک بیانیه خبری افزود: «تیم تحقیقاتی من سرخ کردن را با هدف دستیابی به محتوای چربی کمتر بدون تفاوت‌های قابل توجه در طعم و بافت، مطالعه می‌کنند.»

مایکروویوها غذا را به روشی متفاوت از سرخ کردن سنتی گرم می‌کنند.

تاکار توضیح داد: «وقتی چیزی را در یک فر معمولی گرم می‌کنیم، گرما از بیرون به داخل حرکت می‌کند، اما فر مایکروویو از داخل به بیرون گرم می‌کند، زیرا مایکروویوها به همه جای ماده نفوذ می‌کنند. فشار بالاتر در مایکروویوها به کاهش نفوذ روغن کمک می‌کند.»

در آزمایش‌ها، این روش منجر به موارد زیر شد:

● جذب روغن کمتر

● زمان پخت سریع‌تر

● از دست دادن رطوبت سریع‌تر

اما مایکروویوها به تنهایی به خوبی عمل نکردند.

تاکار گفت: «اگر فقط از سرخ کردن با مایکروویو استفاده کنید، غذای خیس و آبکی به دست می‌آورد. برای به دست آوردن بافت و طعم ترد، به گرمایش معمولی نیاز دارید. بنابراین، ما پیشنهاد می‌کنیم که این دو رویکرد را در یک واحد ترکیب کنید.»

او گفت: «گرمایش معمولی تردی را حفظ می‌کند، در حالی که گرمایش مایکروویو مصرف روغن را کاهش می‌دهد.»

غذاهای سرخ‌شده محبوب هستند اما با مشکلات سلامتی مانند چاقی و فشار خون بالا مرتبط هستند. محققان می‌گویند این روش جدید می‌تواند گزینه‌های کم‌چرب‌تری را بدون از دست دادن طعم ارائه دهد. آنها همچنین می‌گویند که این رویکرد می‌تواند به سرخ‌کن‌های صنعتی موجود اضافه شود و استفاده از آن را در مقیاس بزرگ آسان‌تر کند.