

آشنایی با پنج روغن سالم برای آشپزی

27 اردیبهشت 1404

انتخاب روغن مناسب می‌تواند تاثیر زیادی بر سلامت و کیفیت غذاهایی که می‌پزید داشته باشد.

روغن‌ها نه تنها به طعم و بافت غذا کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند خواص سلامتی زیادی نیز به همراه داشته باشند. از روغن‌های پرخاصیت مانند روغن زیتون فوق بکر تا روغن‌های مفید برای پخت و پز با حرارت بالا، هر کدام ویژگی‌ها و مزایای خاص خود را دارند.

روغن MCT

روغن MCT که مخفف "تری گلیسیرید با زنجیره متوسط" است، یک چربی سالم است که می‌توانید آن را به اسموتی‌ها و سس‌های سالاد اضافه کنید. برخی مطالعات نشان می‌دهند که این روغن ممکن است به کاهش میزان غذای مصرفی شما کمک کند.

روغن آووکادو

روغن آووکادو مناسب برای تهیه غذاهای سرد (مانند سالاد و دیپ) و گرم (برای گریل کردن یا پختن) است.

این روغن سرشار از اسید اولئیک است که یک اسید چرب مفید برای سلامتی به شمار می‌رود. علاوه بر این، هنگامی که روغن آووکادو با سبزیجات مصرف شود، می‌تواند میزان آنتی‌اکسیدان‌های دریافتی را افزایش دهد و التهاب و علائم آرتروز را کاهش دهد. همچنین ممکن است از ابتلا به بیماری‌های لته جلوگیری کند.

روغن بذر کتان

اگرچه نقطه دود روغن بذر کتان برای پخت و پز پایین است، این روغن انتخاب مناسبی برای افزودن به سالاد، دیپ و اسموتی‌ها است. این روغن به افزایش سطح امگا 3 در بدن کمک کرده و اسید آلفا لینولنیک (ALA) موجود در آن می‌تواند برای افرادی که به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند مفید باشد و فشار خون را کاهش دهد.

روغن کانولا

روغن کانولا دارای چربی اشباع کمی است و در عوض چربی تک اشباع‌شده بالایی دارد که مشابه روغن زیتون است. این روغن همچنین سرشار از فیتوسترول‌ها است که می‌توانند به کاهش میزان

کلسترول جذب شده توسط بدن کمک کنند. علاوه بر این، کانولا منبع خوبی از امگا 3 است که برای سلامت قلب مفید است.

روغن زیتون

روغن زیتون بهترین انتخاب شما است. می‌توانید از آن برای انواع پخت و پز استفاده کنید بدون اینکه نگرانی از خراب شدن آن داشته باشید.

سالمترین نوع روغن زیتون، روغن زیتون فوق بکر (EVOO) است. این روغن می‌تواند به کاهش فشار خون، مبارزه با التهاب، بهبود سلامت رگ‌های خونی و جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند. به این ترتیب، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد.

EVOO همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها است که از آسیب‌های سلولی جلوگیری می‌کند.