

کدام روغن ها برای پخت و پز مناسب تر هستند؟

10 آذر 1403

انتخاب روغن مناسب برای پخت و پز به روش و دمای پخت بستگی دارد اما می‌توان گفت روغن زیتون و کانولا بهترین نوع روغن برای پخت و پز هستند.

دکتر مونا گل محمدی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، به مناسبت برگزاری پویش تغذیه با شعار (روغن سالم، غذای سالم، زندگی سالم)، تاکید کرد: روغن زیتون به هیچ عنوان برای سرخ کردن های عمیق نباید مورد استفاده قرار گیرد و در کل روغن های مایع برای تهیه غذا مناسب هستند مثل روغن زیتون و کانولا ولی در کنار این روغن ها می‌توان از روغن های کنجد، هسته انگور، روغن ذرت و آفتابگردان هم در تهیه غذا استفاده کرد.

چربی های مفید برای بدن

گل محمدی افزود: چربی های غیر اشباع به دو دسته تقسیم می شوند که دسته اول چربی های هستند که فقط یک باند دوگانه دارند و اصطلاحاً به آنها چربی های موفا گفته می شود. این چربی ها سطح کلسترول "بد" در خون را کاهش و منجر به افزایش سطح کلسترول "خوب" یا HDL در بدن می شوند.

به گفته وی، منبع دریافت چربی موفا روغن های زیتون، کانولا، آووکادو، بادام و آجیل ها هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان ادامه داد: دسته دیگر چربی ها که تعداد باندهای دوگانه آنها بیشتر از باندهای یگانه است، شامل چربی های امگا ۳ و امگا ۶ هستند. چربی های "امگا ۳" برای سلامت قلب بسیار مفید هستند. این چربی ها می توانند التهاب را در بدن کاهش و به بهبود عملکرد حافظه و سلامت مغزی کمک کنند. این چربی ها به ویژه در ماهی های چرب مثل سالمون، ساردین، قزل آلا، بذر کتان، دانه چیا، شاهدانه و گردو یافت می شوند.

به گفته وی، چربی های "امگا ۶" هم در اکثر روغن های گیاهی یافت می شود. این چربی ها برای حفظ سلامت پوست و ساختار سلولی مناسب هستند اما اگر دریافت این چربی ها بیش از اندازه و در تعادل با "امگا ۳" نباشد منجر به التهاب و مشکلات سلامتی خواهد شد.

میزان مصرف روزانه چربی ها برای بدن چه اندازه است؟

به گفته وی، میزان دریافت چربی ها بسته به نیازهای فردی، سطح فعالیت فیزیکی و وضعیت سلامتی هر شخص متفاوت است اما به طور کلی چربی ها حدود ۲۰ تا ۳۵ درصد از کل کالری دریافتی روزانه بدن را تشکیل می دهند، به طور مثال فردی که روزانه نیاز داشته باشد حدود ۲ هزار کیلو کالری انرژی

دریافت کند، تقریباً ۴۴ تا ۷۷ گرم چربی در روز باید دریافت کند. بنابراین توصیه ما این است که دریافت چربی‌ها به حدود ۳۰ درصد از کل کالری دریافتی روزانه هر فرد که مقدار متفاوتی می باشد، محدود شود.

عوارض مصرف بیش از اندازه چربی‌ها؟

دریافت چربی‌ها بستگی به نیاز فردی شخص دارد که چه مقدار فعالیت فیزیکی دارد و در افراد مختلف متفاوت است ولی با توجه به اینکه چربی‌ها انرژی بالایی دارند، دریافت بیش از اندازه آن ممکن است منجر به افزایش وزن، چاقی و بالا بردن خطر مرگ و میر زودرس، بروز بیماری‌های غیر واگیر مثل بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان‌ها شود.

گل‌محمدی افزود: چربی‌ها به طور کلی به چربی‌های مضر و مفید تقسیم می‌شوند. چربی‌های مضر شامل چربی‌های ترنس و چربی‌های اشباع هستند. چربی‌های ترنس به شکل طبیعی در معده حیوانات نشخوار کننده وجود دارند، بنابراین این چربی در گوشت و محصولات لبنی موجود است. علاوه بر این یکی از مواردی که منجر به تولید چربی‌های ترنس می‌شود، فرایند هیدروژنه کردن روغن‌های گیاهی است. در کل چربی‌های ترنس می‌توانند سطح کلسترول "بد" را در بدن افزایش و منجر به کاهش کلسترول "خوب" یا "HDL" شوند.



وی افزود: مصرف چربی‌های ترنس می‌تواند با بیماری‌های مختلفی در ارتباط باشد؛ بنابراین مصرف این چربی‌ها باید به شدت در طول روز محدود شود از جمله مصرف لبنیات کم چرب، محدود کردن مصرف گوشت‌های قرمز و استفاده حداقلی از مارگارین و روغن‌های نباتی هیدروژنه در رژیم غذایی است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان همچنین به نوع دیگر چربی‌های مضر اشاره کرد و گفت: این چربی‌ها از نوع اشباع هستند و با توجه به اینکه سطح "LDL" خون را افزایش می‌دهند می‌توانند منجر به بیماری‌های قلبی عروقی هم شوند. چربی‌های اشباع عمدتاً در منابع حیوانی وجود دارد ولی در منابع گیاهی هم یافت می‌شود، بنابراین برای کاهش دریافت چربی‌های اشباع باید مصرف لبنیات‌های پرچرب، گوشت قرمز و استفاده از مواد غذایی فراوری شده، روغن نارگیل و روغن پالم

محدود شود.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، این متخصص تغذیه گفت: توصیه‌های کلی ما برای مصرف چربی‌ها و محدود کردن دریافت چربی‌ها این است که بهتر است لبنیات به شکل کم چرب تهیه شود، چربی‌های قابل مشاهده روی گوشت ماهی و مرغ جدا شود، مصرف گوشت‌های قرمز به یک تا دو بار در هفته محدود شود. همچنین غذاهایی که دارای چربی بالایی هستند مثل مصرف غذاهای سرخ کردنی، کره مارگارین، کله پاچه محدود شود.

گل محمدی ادامه داد: ماهی حداقل یک تا دو بار در هفته استفاده شود به جای سرخ کردن از روش‌های سالمی مثل آب پز کردن، بخارپز کردن استفاده کنیم و مغزها و دانه‌ها را به عنوان چربی‌های سالم در رژیم غذایی خودمان اضافه کنیم.