

چه روغنی ؟ برای چه مصارفی ؟

روغن زیتون ، روغن زرد و روغن کنجد جزو روغن هایی هستند که در بین مردم طرفداران زیادی دارند اما مضرات و فواید این روغن ها چیست و هرکدام برای چه مصارفی بهتر هستند؟

روغن ها بخش جدایی ناپذیر از رژیم غذایی ما هستند. بیشتر غذاهای ایرانی را باید با روغن پخت. بنابراین استفاده از روغن ها برای ما اهمیت زیادی دارد. در ادامه به بررسی روغن های پرطرفدار و تاثیراتش بر سلامت بدن خواهیم پرداخت.

روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل داشتن اسید اولئیک، امگا ۳ و ۶ به افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک فراوانی می کند. همچنین روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان سینه، پروستات و ... نقش به سزایی دارد. ترکیبات آنتی اکسیدان و اسید چرب اولئیک موجود در روغن زیتون از ایجاد رادیکال های آزاد تشکیل دهنده سلول های سرطانی جلوگیری می کند. از این روغن می توان برای سرخ کردن در دماهای معمولی استفاده کرد (دمای مطلوب سرخ کردن 180 درجه است). البته برای روغن زیتون فوق بکر نقطه دود کمتری حدود 170 درجه گزارش شده است. بنابراین از روغن زیتون فوق بکر فقط برای چند دقیقه تفت دادن ملایم استفاده و آن را در یک محل تاریک و خنک نگهداری کنید، زیرا نور و گرما باعث سرعت بخشیدن به فساد آن می شود.

روغن زرد یا حیوانی

روغن زرد یا حیوانی یا همان روغن کرمانشاهی، لاکتوز یا پروتئین کره معمولی را ندارد و تمام آن چربی کره است. پخت و پز با روغن زرد و با منشأ حیوانی، باعث بالا رفتن درصد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی می شود. البته بدن ما نیاز به چربی ها با منشأ حیوانی دارد منتها چربی پنهانی که در گوشت وجود دارد، نیاز ما را در این زمینه برطرف می کند. افرادی که چاق هستند یا بیماری قلبی، بیماری های کلیوی یا مشکلات مربوط به معده دارند، باید از مصرف روغن زرد اجتناب کنند. اگر روغن حیوانی را در دمای نسبتاً ثابت نگهداری کنید تا چند سال خراب نمی شود. تغییرات در رنگ، بو و طعم و مزه ترش و سفید شدن آن نشانه های فاسد شدن هستند.

روغن کنجد

چند سالی است که روغن دانه کنجد برای پخت و پز زیاد استفاده میشود. سرآشپزها و کارشناسان بهداشت و سلامت به دلیل خواص روغن کنجد استفاده از آن را برای پخت و پز یا سرخ کردن توصیه میکنند. روغن کنجد که از دانه‌های کوچک کنجد گرفته میشود، بمبی از آنتی‌اکسیدان‌هاست. روغن کنجد برای سرخ کردن غذا هم استفاده میشود. البته برای سرخ کردن غذا نیاز به روغنی داریم که حرارت پذیری بالایی داشته باشد و به اصطلاح نقطه دود آن بالا باشد. در میان روغن‌های خوراکی بالاترین نقطه دود مربوط به آفتاب گردان است و پس از آن روغن کنجد نقطه دود بالایی دارد. بنابراین می‌توان از روغن کنجد برای سرخ کردن مواد غذایی با شعله ملایم استفاده کرد. دقت کنید که روغن‌های طبیعی و فراوری نشده را نباید روی شعله زیاد قرار دهید، چرا که حرارت زیاد باعث می‌شود این روغن‌ها پایداری خود را از دست بدهند و بسوزند. سوختن روغن باعث می‌شود هم غذا طعم بدی پیدا کند و هم مواد سرطان‌زا در روغن و غذا ایجاد شود.

چه روغنی برای سرخ کردن مناسب است؟

روغن کنجد بیشترین تحمل حرارت را دارد که دمای تا حدود 220 درجه را تحمل میکند و فقط برای سرخ کردن‌های بسیار سطحی با حرارت پایین توصیه می‌شود.

همچنین روغن‌های گیاهی برای پخت و پز و ریختن روی غذا مناسب هستند.

بنابراین توصیه میشود برای سرخ کردن از روغن‌های مخصوص سرخ کردنی حتی با داشتن 40 تا 50 درصد پالم استفاده کنید چون فقط روغن پالم تحمل حرارت را دارد و استفاده از روغن‌های دیگر برای سرخ کردن سرطان‌زا است.