

مزایای روغن گلرنگ



در روزگاری که نمی‌توانیم از روغن‌های مفیدی مثل روغن زیتون به طور همه جانبه در پخت و پز و مصرف روزانه استفاده کنیم، حضور روغنی مثل گلرنگ که از نظر مزایای تغذیه‌ای تاثیرات روغن زیتون را بر سلامت ما دارد، مغتنم به نظر می‌رسد.

هر چند متأسفانه با وجود پتانسیل‌های بالای کشت و تولید گلرنگ در کشورمان از حضور آن در میان دیگر روغن‌ها بی‌بهره‌ایم، اما بد نیست نگاهی دوباره به این گیاه و مزایای روغن آن بر سلامت داشته باشیم.

روغن‌ها و چربی‌ها بخش مهمی از رژیم غذایی انسان را تشکیل می‌دهند و در بیش از ۹۰ درصد صنایع غذایی به عنوان ماده اولیه اصلی و یا یکی از اجزای فرمولاسیون محصولات استفاده می‌شوند. روغن‌ها و چربی‌هایی که در رژیم غذایی مصرف می‌کنیم، منبعی غنی از انرژی هستند.

آنها شامل اسیدهای چرب مخصوص هستند که از نظر ارزش غذایی برای بدن ضروری‌اند. گذشته از اینها، روغن‌ها برای ایجاد خصوصیات بافتی خاص یا به وجود آوردن طعم مطلوب به بسیاری از محصولات غذایی فرآیند شده و طبیعی اضافه می‌شوند. طبق نظر متخصصان تغذیه، اسیدهای چرب غیراشباع که نمی‌توانند در بدن ساخته شوند، باید برای رفع این کمبود در رژیم غذایی هر فرد مورد توجه قرار گیرند.

روغن، از آغاز تا امروز

در مطالعاتی که پژوهشگران بر رژیم‌های غذایی دوران قدیم زندگی بشر در عصر حجر و در دوره مدرن انجام داده‌اند، متوجه شده‌اند که بشر در دوران قدیم در مقایسه با حال، مقدار بسیار کمتری اسیدهای چرب اشباع مصرف می‌کرده و تعادل خوبی بین اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در رژیم غذایی آنها وجود داشته است. در ۵۰ سال اخیر میزان دریافت اسیدهای چرب امگا ۶ به طور چشمگیری افزایش یافته، در حالی که این افزایش شامل حال اسیدهای چرب امگا ۳ نمی‌شود. این تغییر الگوی غذایی، باعث شده است توصیه‌های تغذیه‌ای جدیدی را در مورد میزان دریافت اسیدهای چرب، شاهد باشیم.

اسیدهای چرب غیراشباع (مایع) باید دو برابر اسیدهای چرب اشباع (جامد) باشد تا باعث کاهش کلسترول شود. ضمن این که ثابت شده است میزان کلسترول در سرم خون عامل اصلی بروز بیماری‌های قلبی عروقی است. به همین دلیل است که استفاده از روغن‌های سویا، گلرنگ، ذرت و اخیراً کلزا تا این حد توسعه پیدا کرد.

تقاضا و تولید بیشتر

چه اتفاقی افتاد تا بشر توانست مصرف روغن‌های خوراکی را افزایش دهد؟ پاسخ این پرسش در پیشرفت‌های تکنولوژیک روی داده در اوایل همین قرن نهفته است که نقطه آغازی برای صنعت روغن‌نباتی به شکل مدرن امروزی به حساب می‌آید و البته روش‌های نوین و علمی کشاورزی و دامپروری که منجر به افزایش تقاضا برای تولید خوراک غنی از اسیدهای چرب موجود در رژیم غذایی است، بدون این که درک درستی از اهمیت متابولیک و تاثیرات تغذیه‌ای آن وجود داشته باشد، تغییر پیدا کرده است.

رقیب روغن زیتون

ترکیب اصلی روغن گلرنگ، چربی‌های طبیعی یا تری‌گلیسیریدها هستند. براساس نتایج به دست آمده، مشخص شده است که نسبت بالای مقدار اسیدهای چرب غیراشباع به اسیدهای چرب و اشباع موجود در رژیم غذایی، سبب کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌شود.

در روغن گلرنگ با اسید اولئیک بالا میزان اسیدهای چرب غیراشباع زیاد است. به همین علت است که روغن گلرنگ از نظر پایداری با روغن‌های جامد و روغن‌هایی که به آنها آنتی‌اکسیدان اضافه شده است، برابری می‌کند. بعضی از انواع گلرنگ‌ها با اولئیک بالا حاوی روغنی مشابه با خصوصیات روغن زیتون هستند (البته میزان اسیدهای چرب اشباع روغن زیتون کمتر از روغن گلرنگ است). از سوی دیگر روغن گلرنگ در مقایسه با روغن زیتون طعم ملایم‌تری دارد.

این همه مزیت!

این روغن همان طور که گفته شد، اسیدهای چرب ضروری بدن را که غیراشباع هستند تامین می‌کند. حتی می‌توان برای سرخ کردن هم از آن استفاده کرد، چرا که مقاومت بالایی دارد و هیچ اسید چرب ترانس در آن دیده نمی‌شود.

روغن گلرنگ ماندگاری طولانی و رنگی شفاف و درخشان دارد، نقطه اشتعال آن بالاست و به مقدار کافی ویتامین E دارد. خود گیاه گلرنگ در محیط به طور طبیعی رشد می‌کند، هیچ تغییر و دستکاری ژنتیکی روی آن انجام نشده است و بنابر این سالم، ایمن و با کیفیت است.

استفاده از روغن گلرنگ به خاطر طعم مطبوعی که دارد، در صنایع غذایی عمومی فراگیر شده است. مواد رنگی تیره‌ای که در داخل پوسته و دانه گلرنگ وجود دارند، با تصفیه به آسانی قابل برطرف کردن و جداسازی هستند، حتی این روغن می‌تواند در فناوری تولید انواع خامه و کره‌های مخلوط مورد استفاده قرار بگیرد.

ضدسرطان

مقدار کلسترول خون با تعدیل مصرف منابع غذایی حاوی کلسترول، افزایش مقدار فیبر در رژیم غذایی و مصرف روغن‌های غنی از اسیدهای چرب غیراشباع در عین کاهش مصرف چربی‌های اشباع کاهش پیدا می‌کند. همان طور که می‌دانیم، مقادیر بالای کلسترول خون سبب افزایش احتمال بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

همچنین طی آزمایشی که روی ۳۰ مرد سالم انجام شد، استفاده از روغن گلرنگ از راه تاثیر روی عملکرد پلاکت‌های خونی، توانست تا حد بسیار بالایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهد. تحقیقات اخیر همچنین از اثرات مفید روغن گلرنگ روی کاهش سرطان سینه در موش‌ها خبر می‌دهند.

طی این تحقیق، افزودن میزان یک‌دهم درصد اسیدهای چرب موجود در روغن گلرنگ شکل‌گیری تومورهای سرطانی سینه را در موش‌ها به تاخیر می‌اندازد.

تحقیقات دیگر از افزایش کیفیت گوشت قرمز، در دام‌هایی خبر می‌دهد که در جیره غذایی روزانه آنها از گلرنگ استفاده شده است. همچنین افزایش میزان اسید لینولئیک مزدوج در بافت ماهیچه‌ای گوسفندان که ناشی از تغذیه با گلرنگ بوده است، تاثیرات مثبتی در پیشگیری از ابتلای افراد که از این گوشت تغذیه کرده‌اند به بیماری‌هایی نظیر بیماری‌های عروق کرونری قلب، تصلب شرائین، سرطان‌های مختلف و انواع دیابت دارد.

دو روی یک سکه

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ خاصیت پیشگیری از بروز عارضه عفونت همراه با درد در بیماران مبتلا به روماتیسم مفصلی (آرترئید روماتوئید) دارند. در سال‌های اخیر به اثبات رسیده که اسیدهای چرب امگا ۳ برای بهبود فعالیت نرمال استخوان بخصوص در کودکان ضروری هستند.

یکی از جالب‌ترین یافته‌های حیاتی درباره اسیدهای چرب امگا ۳ در رابطه با بیماری‌های فراگیر است. به طوری که یافته‌ها نشان می‌دهند بین میزان اسیدهای چرب امگا ۳ و کاهش افسردگی رابطه مستقیمی وجود دارد.

اما از طرفی بعضی محققان همچنین معتقدند که دریافت مقادیر زیاد اسیدهای چرب امگا ۶ باعث کاهش میزان کلسترول خون و در عین حال افزایش مرگ و میر ناشی از بروز خشونت نظیر خودکشی، قتل و تصادفات می‌شود.