

روغن مایع کلزا (قسمت اول)

مروری بر مزایای روغن کلزا (کانولا)

- غنی از اسیدهای چرب ضروری
- سرشار از امگا-۳
- دارای کمترین اسیدهای چرب اشباع در میان روغن‌های خوراکی متداول
- مناسب برای افرادی که از رژیم غذایی مخصوص پیروی می‌کنند همچنین افراد مبتلا به دیابت و بیماران قلبی
- با ارزش تغذیه‌ای بهتر
- ضامن سلامت قلب و ایده‌آل به‌منظور پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی
- مقاوم در طی مراحل پخت و پز و سرخ کردن غذا

مزایای کاربردی

روغن کلزابه دلیل داشتن ترکیب متوازنی از اسیدهای چرب اشباع، تک غیر اشباع و چند غیر اشباع از مزایای کاربردی خاصی برخوردار است. وجود مقادیر قابل توجهی اسید اولئیک (تک غیر اشباع) در روغن کلزا سبب شده است این روغن مقاومت خوبی در فرآیندهای حرارتی از جمله سرخ کردن عمقی از خود نشان دهد. امروزه در دنیا انواعی از روغن‌های مقاوم (نظیر روغن‌های سرخ کردنی) با پایه روغن کلزا فرموله و تولید می‌شود.

به عبارت دیگر این روغن در عین داشتن ارزش‌های تغذیه‌ای بالا به واسطه وجود اسیدهای چرب چند غیر اشباع، از مقاومت اکسیداتیو بالایی در طی فرآیند طبخ و تهیه انواع غذاها در مقیاس خانگی، صنعتی و صنفی نیز برخوردار است.

ترکیب اسیدهای چرب	روغن کلزا	روغن سویا	روغن پنبه دانه	روغن آفتابگردان	روغن زیتون	چربی کره (روغن حیوانی)
پالمیتیک	۴/۱	۱۰/۶	۲۱/۶	۷	۹	۲۶/۹
استئاریک	۱/۸	۴	۲/۶	۴/۵	۲/۷	۱۲/۱
اولئیک	۶۱/۵	۲۳/۷	۱۸/۶	۱۸/۷	۸۰/۳	۲۸/۵
لینولئیک	۲۱	۵۴	۵۴/۴	۶۷/۵	۶/۳	۳/۲
لینولنیک	۸/۲	۶/۸	۰/۷	۰/۸	۰/۷	۰/۴
مجموع اسیدهای چرب اشباع	۷	۱۵/۴	۲۵/۶	۱۲/۸	۱۲/۱	۶۵
مجموع اسیدهای چرب غیر اشباع	۹۳	۸۴/۶	۷۴/۴	۸۷/۲	۸۷/۹	۳۵