

نکات مهم در انتخاب، نگهداری و مصرف روغن

۱- پخت و پز با روغن:

پخت و پز در درجه حرارت بالا می‌تواند به روغن آسیب برساند، اسید چرب امگا ۳ بالا در روغن برای سرخ کردن کمتر مناسب است، حرارت نه تنها باعث تخریب اسیدهای چرب می‌شود، بلکه می‌تواند باعث تغییر آن به مواد مضر نیز گردد. روغن‌های هیدروژنه شده اغلب برای پخت و پز استفاده می‌شوند زیرا این روغن‌ها قبلاً به وسیله فرآیند شیمیایی به ترکیباتی که کمتر در اثر حرارت آسیب می‌بینند تغییر داده شده‌اند. روغن‌هایی که اشباع و تک اشباع بالایی دارند بیش‌تر در برابر حرارت پایدارند مانند روغن بادام زمینی و زیتون و روغن‌های آسیب‌پذیر بهتر است در دمای اتاق مورد استفاده قرار گیرند مانند سالاد.

هیچ‌گاه روغن را تا نقطه دود حرارت ندهید. زیرا این مسأله نه تنها به محتویات اسید، چرب روغن آسیب می‌زند بلکه طعم آن‌ها را نیز تغییر می‌دهد.

بهترین روغن‌ها و چربی‌ها عبارتند از: کره، بادام زمینی، روغن آفتابگردان اولئیک بالا و روغن گلرنگ اولئیک بالا و روغن زیتون.

تا جایی که ممکن است خوردن غذاهای حاوی دانه‌های روغن را ارج بدانید بر روغن استخراج شده زیرا این غذاها شامل مواد مغذی حیاتی دیگری علاوه بر چربی‌های انرژی‌زا و اسیدهای چرب می‌باشند.

۲- نگهداری روغن:

اگر روغن به مقدار زیادی می‌خرید باید در بطری‌های تیره نگهداری شوند. شیشه‌های شفاف یا بطری‌های پلاستیکی اجازه می‌دهند نور نفوذ کرده و باعث اکسیداسیون اسیدهای چرب شود. اگر روغن در بطری‌های شفاف عرضه شده است با پوشش تیره آن را بپوشانید. درب بطری را بعد از هر بار مصرف کاملاً ببندید چرا که تماس با هوا بر کیفیت روغن اثر می‌گذارد. روغن را در مقادیر کم خریداری کرده و در یک یا دو ماه استفاده کنید.

هر چه روغن طبیعی‌تر باشد زودتر فاسد می‌شود. روغن را در جای تاریک و خنک نگهداری کنید.

۳- خواندن برچسب‌ها

از خریدن روغن‌هایی که فقط بر روی برچسب نوشته شده است روغن گیاهی خودداری کنید. یک مشتری باید به خوبی بداند از کدام روغن گیاهی در تولید محصول استفاده شده است. احتمالاً کارخانجات از روغن‌های ارزان و زیاد فرایند شده برای پر کردن بطری استفاده می‌کنند بر روی برچسب معمولاً انواع اسیدهای چرب روغن برای مثال چه مقدار امگا ۳ (لینولئیک چه مقدار امگا (لینولئیک اسید) ارایه می‌شود. مشتری باید به طور صحیح بداند چه مقدار باقی مانده مواد شیمیایی را ممکن است مصرف کند.

در مورد عبارت گمراه‌کننده بدون کلسترول شما باید آگاه باشید زیرا اصولاً روغن‌های گیاهی فاقد کلسترول می‌باشند. هنگام خواندن برچسب فقط به مقدار کلسترول توجه نکنید بلکه همچنین مقدار روغن‌های اشباع را چک کنید. روغن نارگیل و پالم کرنل اسیدهای چرب اشباع بالایی دارند هر چند بدون کلسترول هستند. جایگزین چربی‌های اشباع در روغن ذرت، کانولا و روغن مایع مخلوط پیدا می‌شود.

۴- مصرف بهینه (اقتصادی):

به خاطر داشته باشید که روغن‌ها چربی‌های مایع می‌باشند. هر چند بهترین روغن‌ها در حدود ۱۲۰ کالری انرژی در یک قاشق غذاخوری دارند، روغن‌ها را بهینه مصرف کنید.

روغن را در قاشق ریخته و سپس بر روی سالاد پخت کنید. اگر روغن را به طور مستقیم از داخل بطری نریزید روغن کمتری مصرف خواهید کرد.

در انتها لازم به ذکر است که عبارت **“روغن بدون کلسترول”** عبارتی گمراه کننده است. اصولاً روغن های گیاهی روغن های گیاهی فاقد کلسترول می باشند. هنگام خواندن برچسب فقط به مقدار کلسترول توجه نکنید. بهتر است مقدار روغن های اشباع را چک کنید. روغن نارگیل و پالم کرنل اسیدهای چرب اشباع بالایی دارند، هر چند بدون کلسترول هستند. جایگزین چربی های اشباع در روغن ذرت، کانولا و روغن مایع مخلوط پیدا می شود.

روغن را تا چه مدت زمانی می توان نگاهداری کرد؟

مدت زمان ماندگاری محصولات روغنی جامد و مایع روی ظرف آن ها درج شده است. اما باید توجه داشت که این مدت زمان ماندگاری به میزان زیادی به شرایط نگاهداری و استفاده آن ها بستگی دارد. برای دستیابی به بهترین نتیجه، محصولات روغنی باید در یک مکان سرد، خشک، دور از بوهای شدید و تابش مستقیم آفتاب و نیز منابع گرمایشی (بخاری، ماشین ظرف شویی و موتور سردکننده ها) نگاهداری شوند.

آیا لازم است روغن در یخچال نگاهداری شود؟

پیشنهاد می شود روغن ها در شرایط معمول در کابینت آشپزخانه (دمای ۲۵-۱۵ درجه سانتیگراد) نگاهداری شوند. اگر در یک منطقه آب و هوایی گرم زندگی می کنید و ترجیح می دهید که روغن را در یخچال نگاهداری کنید، به این موضوع توجه داشته باشید که سرما باعث می شود روغن های جامد سفت تر شوند و روغن های مایع نیز غلیظ تر شده و تا حدودی ابری به نظر برسند. اگر اجازه دهید که محصول به دمای محیط باز گردد ظاهر آن به حالت نرمال برخواهد گشت و نتیجه بهتری را به شما خواهد داد.

چرا وقتی روغن سرخ کردنی برای سرخ کردن عمیق در ماهیتابه ریخته می شود، کف می کند؟

همه مواد غذایی حاوی رطوبت هستند. وقتی حتی مقدار کمی رطوبت در سطح ماده غذایی وجود داشته باشد، هنگام تماس با روغن داغ کف کرده و یا کمی می جوشد. برای ایمنی هیچ گاه محفظه سرخ کن را بیش از یک سوم حجمش از روغن پر نکنید. مطمئن شوید که ماده غذایی قبل از اضافه شدن به روغن داغ تا حد امکان خنک شده باشند. این کار را می توان با حوله، دستمال و... و یا با پوشانیدن سطح ماده غذایی با آرد انجام داد. همیشه از یک انبر یا سبد مربوط به سرخ کن برای اضافه کردن ماده غذایی به روغن استفاده کنید و این کار را با دقت انجام دهید.

آیا روغن های سرخ کردنی را می توان چندین بار برای سرخ کردن استفاده کرد؟

در صورتی که از روغن های سرخ کردنی به نحو مناسبی استفاده شود، می توان آن ها را چندین بار مورد استفاده مجدد قرار داد. بعد از سرد شدن روغن آن را با استفاده از یک صافی یا دو لایه کاغذ حوله ای ضخیم صاف کرده، در ظرف تمیز و خشک ریخته، دور آن را ببوشانید و در یخچال نگاهداری کنید. کف کردن از علایم استفاده مجدد زیاد روغن می باشد، در صورت مشاهده این مسأله روغن را دور اندازید.

منظور از چربی و اسیدهای چرب چیست؟

چربی ها دسته ای از ترکیبات شیمیایی ساخته شده از اسیدهای چرب هستند. انرژی در بدن عموماً به صورت چربی ذخیره می شود. همچنین چربی ها برای تأمین اسیدهای چرب اساسی که برای رشد بدن لازم هستند و بدون قادر به

ساخت آن‌ها نیست، در رژیم غذایی لازم هستند. اسیدهای چرب به سه دسته عمده تقسیم می‌شوند: اشباع شده، یک غیراشباعی و چند غیراشباعی

چربی ترانس چیست؟

چربی ترانس که نام اسیدهای چرب ترانس نیز عنوان می‌شود یک نوع خاصی از روغن است که هنگام تبدیل روغن مایع به روغن‌های جامد (مانند شورتنینگ‌ها و مارگارین‌های سخت) تولید می‌شود. با این وجود، مقدار کمی از چربی‌های ترانس به طور طبیعی در برخی غذاهای با پایه حیوانی نیز وجود دارد.

چربی ترانس در چه روغن‌هایی وجود دارد؟

شورتنینگ‌های گیاهی، برخی از مارگارین‌ها، اسنک‌ها و مواد غذایی دیگر تهیه شده و یا سرخ شده با روغن‌های نیمه هیدروژنه حاوی چربی‌های ترانس هستند

نقش چربی‌ها در رژیم غذایی چیست؟

چربی‌ها منبع عمده انرژی برای بدن بوده و به جذب ویتامین‌های A, E, D, K و نیز کاروتنوئیدها کمک می‌کنند. هم محصولات حیوانی و هم محصولات استخراج شده گیاهی حاوی چربی‌ها هستند و خوردن آن‌ها در حد متعادل برای رشد مناسب، پیشرفت و حفظ سلامت لازم هستند. در یک ترکیب غذایی، چربی تأمین‌کننده طعم، ثبات و پایداری ماده غذایی بوده و حس خوبی را در فرد ایجاد می‌کند

آیا همه چربی‌ها و روغن‌ها یکسان هستند؟

به طور ساده‌تر، چربی‌های غیراشباع (یک غیراشباعی و چند غیراشباعی) اگر در حد متعادل استفاده شوند، سودمند هستند. اما چربی‌های اشباع و ترانس‌ها این گونه نیستند و کلسترول به را افزایش می‌دهند. بنابراین، توصیه می‌شود برای داشتن یک رژیم غذایی سالم، از غذاهایی که حاوی چربی‌های اشباع و ترانس پایینی هستند، استفاده شود.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده مومی شکل است که به طور طبیعی در بافت‌های بدن تمام حیوانات وجود دارد. بدن انسان برای عملکرد صحیح مانند تولید ویتامین D، اسیدهای صفراوی برای هضم چربی‌ها، و نیز بسیاری هورمون‌ها، به کلسترول نیاز دارد. با توجه به توانایی همه بافت‌ها به ساخت مقادیر کافی کلسترول، هیچ نیاز بیولوژیکی به وجود کلسترول در رژیم غذایی نمی‌باشد. شواهد علم یک تمایل خطی مثبت را بین میزان کلسترول دریافتی و کلسترول نشان می‌دهند. روغن‌های گیاهی فاقد کلسترول هستند.

آیا سرخ کردن عمیق روغن‌های چند غیراشباعی را به چربی اشباع شده تبدیل می‌کند؟

خیر، ممکن است در طول سرخ کردن تغییرات جزئی در روغن رخ دهد و باعث کاهش مقدار چربی‌های چند غیراشباعی شود. اما، حرارت دادن به تنهایی نمی‌تواند چربی چند غیراشباعی را اشباع کند.