

روغن مناسب غذای سالم خانواده سالم



مناسبترین روغن‌ها

برای پخت و پز:

روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون

برای سرخ کردن:

روغن مخصوص سرخ کردنی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



انواع روغن های گیاهی:

روغن های گیاهی مایع از دانه و میوه گیاهان مانند دانه های سویا، کلزا، آفتابگردان، پنبه دانه، گلرنگ، ذرت، کنجد، هسته انگور، میوه های زیتون، نارگیل و پالم استخراج می شوند.



روغن سویا

روغن سویا به دلیل دارا بودن مقادیر نسبتاً بالای اسیدهای چرب اشباع شده در مقابل فساد اکسیداتیو (تندی) ناپایدار است (۹). این روغن به دلیل دارا بودن اسید لینولئیک بالا (۱۴-۵٪) مقاومت خوبی در مقابل حرارت ندارد. اگر روغن سویا خوب فرآوری نشود نوع پیچیده ای از فساد که برگشت طعم نامیده می شود در آن به وجود می آید که این برگشت طعم در مراحل اولیه فساد به صورت طعم لوبیایی و علفی و در مراحل پیشرفته به صورت طعم ماهی است. روغن سویا به صورت روغن مایع خالص و در فرمولاسیون انواع روغن های مخلوط مایع، سالاد، خانوار، قنادی، مارگارین، انواع سس (مایونز)، تن ماهی، سوسیس و کالباس مورد استفاده قرار می گیرد.

روغن کلزا (کانولا)

این روغن برای اولین بار در کشور کانادا از دانه گیاه شلغم روغنی استخراج شد که حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع نشده ی اولئیک (بیش از ۵۰٪)، لینولئیک (حدود ۲۶٪) و لینولئیک (حدود ۱۲٪) است. ارزش تغذیه ای این روغن به دلیل نسبت مناسب دو اسید چرب لینولئیک به لینولئیک (۲ به ۱) در آن و همچنین وجود مقادیر مناسبی از ویتامین E می باشد (۲).



روغن آفتابگردان

این روغن به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع کم و غیراشباع فراوان یکی از روغن های خوراکی مناسب به شمار می رود که میزان اسید لینولئیک آن (حدود ۶۷٪)، اسید اولئیک (حدود ۱۹٪) و اسید لینولئیک (۱٪) است. دارای رنگ زرد روشن، شفاف و طعم مطلوب بوده و برای استفاده در پخت و پز، محصولات نانوائی و انواع سس سالاد مناسب می باشد.



روغن پنبه دانه

روغن خام پنبه دانه حاوی مقادیری از ترکیبات غیرگلیسیریدی مانند لسیتین و رنگدانه گوسیپول می‌باشد که به وجود آورنده رنگ قهوه‌ای-قرمز در روغن است و هنگام تصفیه تقریباً تمامی این ترکیبات از روغن جدا می‌شود. در روغن پنبه دانه میزان اسید لینولئیک (حدود ۵۴٪)، اسید اولئیک (حدود ۱۹٪) و اسید لینولئیک (۱٪) است. به علت وجود مقادیر نسبتاً بالای اسید چرب اشباع پالمیتیک (۲۶-



۱۷٪) در مقایسه با روغن‌های مایع، در صورت نگهداری آن در یخچال، کدر و سفت می‌شود که از ویژگی‌های طبیعی روغن به شمار می‌رود.

روغن گلرنگ

گیاه گلرنگ در کشورهای خاورمیانه به خصوص در ایران و ترکیه کشت می‌شود و از جمله روغن‌هایی است که می‌توان به روش مکانیکی (پرس سرد) استخراج کرد. این روغن دارای اسید لینولئیک بالا (حدود ۷۸٪)، اسید اولئیک کم (حدود ۱۳٪) بوده و فاقد اسید لینولئیک می‌باشد.

روغن ذرت

ذرت گیاه بومی کشورهای امریکای جنوبی است و کشور امریکای شمالی بزرگترین تولیدکننده ذرت است. روغن ذرت در زمره روغن‌های نباتی خوب می‌باشد و نوع تصفیه شده آن خوش طعم است و به علت دارا بودن ویتامین E از پایداری زیادی برخوردار است. دارای اسید لینولئیک (حدود ۵۴٪)، اسید اولئیک (حدود ۲۷٪) بوده و اسید لینولئیک (حدود ۲٪) می‌باشد.



روغن هسته انگور

روغن هسته انگور یک روغن منتخب در فرانسه و ایتالیا است. این روغن دارای اسید لینولئیک (حدود ۶۷٪) و اسید اولئیک (حدود ۲۰٪) بوده و اسید لینولئیک آن ناچیز است. روغن هسته انگور به دلیل قابلیت فساد پذیری سریع صرفاً جهت مصارف سرد توصیه می‌شود (۹).



روغن کنجد

شواهد موجود نشان می‌دهد که گیاه کنجد جزو قدیمی‌ترین نباتات در روی کره زمین است. روغن کنجد ارزش زیادی در تغذیه انسان داشته به طوری که در کشورهای امریکای لاتین به ملکه روغن‌ها معروف است. روغن کنجد یکی از بهترین روغن‌هاست زیرا اولاً نسبت اسیدهای چرب چند غیر اشباعی به اسیدهای چرب اشباع شده در سطح مطلوبی قرار دارد ثانیاً به علت داشتن ماده آنتی‌اکسیدانی طبیعی (سزامولین، سزامین و سزامول)، پایداری بسیار خوبی در برابر اکسیداسیون داشته که به مطلوبیت آن می‌افزاید. این روغن دارای اسید لینولئیک (حدود ۴۰٪)، اسید اولئیک (حدود ۴۰٪) می‌باشد و اسید لینولئیک آن ناچیز است (۹).

روغن بادام زمینی

در حال حاضر بادام زمینی در ایران عمدتاً به صورت آجیل استفاده می‌شود اما در سایر کشورها مصارف متعددی دارد که از آن جمله می‌توان به کره بادام زمینی و روغن بادام زمینی اشاره نمود. روغن مرغوب بادام زمینی به رنگ زرد روشن است و هر چقدر تیره‌تر باشد کیفیت آن پایین‌تر است. این نوع روغن دارای ترکیب اسیدهای چرب خوبی به قرار زیر است:
اسید لینولئیک (حدود ۲۳٪)، اسید اولئیک (حدود ۵۶٪) و مقدار ناچیزی اسید لینولئیک.
باید توجه داشت که علی‌رغم مناسب بودن این روغن در مصارف پخت و پز و سالاد به علت دارا بودن قابلیت ایجاد حساسیت در برخی افراد در مصرف آن باید احتیاط نمود (۹).

روغن زیتون

مبدأ زیتون را کشور سوریه می‌دانند و در ایران سابقه یک هزار ساله دارد. روغن زیتون به صورت مکانیکی (پرس سرد) استخراج می‌گردد و به دو صورت پالایش نشده (بکر) و پالایش شده موجود است. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ترکیبات پلی‌فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید اولئیک به میزان (حدود ۷۰٪) دارای ارزش تغذیه‌ای فراوانی بوده و توصیه می‌شود همواره در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.
روغن زیتون بدون بو نیز کیفیت پایین‌تری نسبت به نوع بو دار آن دارد. رنگ روغن زیتون مرغوب باید سبز مایل به زرد باشد و طعم آن باید تلخ باشد و نوعی تندی همراه با سوزش گلو ایجاد کند.

روغن نارگیل

درخت نارگیل با نام علمی *Cocus nusifera L*. مخصوص آب و هوای گرم و مرطوب است. روغن نارگیل حاصل استخراج از میوه نارگیل است و به علت داشتن درصد بسیار بالایی از اسیدهای چرب اشباع شده (حدود ۸۷٪) جزو روغن‌های مناسب و مجاز برای خوراک مستقیم در مصارف آشپزی و قنادی نمی‌باشد (۱۴).

روغن پالم

روغن پالم از میوه درختی به نام *Elaeis guineensis* به دست می‌آید. این روغن جزو چربی‌های جامد یا نیمه جامد محسوب شده و در انواع پالم، پالم اولئین، سوپر پالم اولئین و پالم استارین و روغن هسته پالم موجود است. انواع روغن‌های پالم از نظر داشتن اسیدهای چرب ضروری بسیار محدود و از نظر میزان اسیدهای چرب اشباع بسیار غنی می‌باشند. این ویژگی، مصرف مستقیم این روغن را به عنوان خوراک انسان در پخت و پز و خانوار غیر مجاز نموده است. روغن پالم در تولید روغن‌های خانوار، مارگارین، قنادی، روغن مخصوص سرخ کردنی و صابون سازی کاربرد دارد.



کره کاکائو:

کره کاکائو، چربی گیاهی حاصل از دانه کاکائو، مغز کاکائو، خمیر کاکائو یا پودر کاکائو است که توسط فرآیند مکانیکی و یا با کمک حلال‌های مجاز به دست می‌آید. کره کاکائو دارای رنگ زرد روشن مایل به سفید و طعم و عطر ملایم شکلاتی می‌باشد. از لحاظ ترکیب اسیدهای چرب، کره کاکائو دارای درصد بالایی از اسیدهای چرب اشباع پالمیتیک و استئاریک (حدود ۶۴-۵۷٪) می‌باشد. این چربی به طور گسترده‌ای در صنایع غذایی به ویژه شکلات سازی و همچنین در صنایع آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد. کره کاکائو دارای محدوده ذوب ۳۸-۳۴ درجه سلیسیوس می‌باشد که سبب ویژگی‌های کاربردی مناسب آن در صنعت شکلات سازی گردیده است.

روغن های قابل جانشینی با کره کائو:

بالا بودن بهای کره کائو در بازار جهانی از یک طرف و نیاز روز افزون به آن در صنایع شکلات سازی و قنادی از سوی دیگر سبب شده که چربی های جانشین کره کائو نیز به بازار عرضه و مصرف وارد گردد. از ویژگی های جانشین کره کائو دارا بودن مقدار کم اسیدهای چرب غیر اشباع است که سبب مقاومت و پایداری بالایی می گردد. این محصول را باید در دمای خنک و شرایط خشک نگهداری گردد و از تابش مستقیم نور خورشید نیز به دور باشد. این روغن ها به وسیله مخلوط کردن^۱، تفکیک جز به جزء^۲، استری کردن بین مولکولی^۳ و یا هیدروژنه کردن^۴ تولید شده و از نظر برخی خواص فیزیکی یا شیمیایی و یا هر دو نزدیک به کره کائو می باشند.

انواع روغن های قابل جانشینی با کره کائو عبارتند از:

۱. **روغن جانشین کره کائو^۱:** روغنی که پایه آن اسید چرب لوریک است که در روغن های نارگیل و هسته پالم موجود می باشد.
۲. **روغن جایگزین کره کائو^۲:** روغنی که پایه آن اسیدهای چرب غیر لوریک است (غالباً اسیدهای پالمیتیک و استئاریک) و به وسیله هیدروژناسیون روغن های گیاهی خوراکی به دست می آید و دارای ایزومر ترانس می باشد. این روغن از لحاظ ترکیب اسیدهای چرب مشابه کره کائو می باشد ولی از نظر ساختار تری گلیسیریدی با کره کائو متفاوت است.
۳. **روغن معادل کره کائو^۳:** این روغن هم از لحاظ ترکیب اسیدهای چرب و هم ساختار تری گلیسیریدی مشابه کره کائو می باشد و اسیدهای چرب غالب آن اسیدهای چرب پالمیتیک و استئاریک می باشد.
۴. **روغن بهبود دهنده کره کائو^۴:** روغنی غیر هیدروژنه است که از روغن هسته پالم به دست می آید و باعث استحکام روغن معادل کره کائو می گردد. این روغن از لحاظ ترکیب مشابه روغن معادل کره کائو می باشد ولی میزان تری گلیسیریدهای جامد آن بیشتر از روغن معادل کره کائو بوده و به همین دلیل جهت بهبود کیفیت کره کائوهای نرم استفاده می شود.

۱. Blending
۲. Fractionation
۳. Interesterification
۴. Hydrogenation
۵. CBS
۶. CBR
۷. CBE
۸. CBI

مارگارین (کره گیاهی):

این محصول شامل امولسیون از فاز آبی در فاز روغنی یا چربی و یا بالعکس می‌باشد که فاز آبی آن از شیر یا فرآورده‌های آن و یا مخلوط آن‌هاست، فاز روغنی آن از روغن‌ها و چربی‌های خوراکی مجاز و یا مخلوطی از آن‌ها تشکیل می‌شود. به طور کلی مارگارین یک امولسیون آب در چربی است که حداقل ۸۰٪ چربی دارد و اسپیریدها (پخشینه‌ها) چربی‌های قابل مالیدن بر روی نان هستند که معمولاً ۸۰-۴۰٪ چربی دارند.

مارگارین در درجه حرارت‌های پایین مانند یخچال باید پلاستیکی (قابل مالیدن روی نان) باشد و شکل ظاهری خود را در دمای ۳۲-۲۷ درجه سلیسیوس حفظ کند ولی لازم است که به طور سریع و کامل در حرارت دهان ذوب گردد. همچنین مقادیری معین از مواد خوراکی مجاز مانند نمک، طعم دهنده‌ها و افزودنی‌های مجاز خوراکی نیز در فرآیند تولید به این محصول اضافه می‌شود. ارزش تغذیه‌ای مارگارین به مقدار چربی و نوع چربی آن بستگی دارد. هر چه درصد اسیدهای چرب اشباع و ترانس آن کمتر باشد ارزش تغذیه‌ای آن بالاتر خواهد بود.

کره گیاهی مطابق استاندارد ملی ایران شامل انواع مختلفی به شرح زیر است:

۱. کره گیاهی مایع: کره گیاهی است که در آشپزی از آن استفاده شده و در دمای اتاق (۲۰ درجه سلیسیوس) به صورت سیال می‌باشد و حداقل میزان چربی آن ۸۰٪ است.
۲. کره گیاهی پخشینه: کره گیاهی است که به طور مستقیم (بدون استفاده از حرارت) به مصرف خانوار برسد و بلافاصله پس از خارج شدن از یخچال قابلیت پخش شدن روی نان را دارا باشد. میزان چربی این فرآورده ۷۰-۴۰٪ است.
۳. کره گیاهی سفره: کره گیاهی است که مستقیماً به مصرف خانوار برسد و حداقل چربی آن ۸۰٪ است. البته تولید کره گیاهی سفره کم چرب با میزان چربی حداقل ۵۰٪ مجاز می‌باشد.
۴. کره گیاهی آشپزخانه: کره گیاهی است که به مصرف پخت و پز خانوار می‌رسد و حداقل چربی آن ۸۰٪ است.
۵. کره گیاهی صنعتی: کره گیاهی مورد استفاده در امور صنعتی مانند قنادی، نانوبی، رستوران و هتل و یا امور صنعتی مانند شکلات سازی و ... با میزان چربی حداقل ۴۰٪ می‌باشد. لازم به ذکر است که مصرف مارگارین برای افرادی که محدودیت مصرف کره حیوانی دارند با نظر پزشک توصیه می‌شود.

انواع روغن های حیوانی:

کره حیوانی

کره حیوانی محصولی لبنی است که از شیر یا خامه به دست آمده و به مصارف مستقیم در صبحانه، پخت و پز همراه غذا، قنادی و نانواپی می‌رسد. کره حیوانی از اجزایی مانند آب، چربی و پروتئین شیر تشکیل یافته است. هر چند این نوع کره بیشتر از شیر گاو به دست می‌آید ولی از شیر سایر پستانداران مانند گوسفند و بز نیز تولید می‌شود. کره حیوانی در حقیقت یک امولسیون آب در چربی می‌باشد که در آن پروتئین‌های شیر نقش امولسیفایر را ایفا می‌نمایند. این محصول دارای اسیدهای چرب زنجیره کوتاه اشباع مانند اسید بوتیریک، کاپروئیک و کاپریلیک می‌باشد. همچنین کره حیوانی دارای کلسترول نسبتاً بالایی بوده و مصرف آن برای افراد دارای چربی خون بالا توصیه نمی‌شود.

پیه

محصولی که از ذوب چربی ذخیره بدن گاو و گوسفند به دست می‌آید پیه نامیده می‌شود. برای به دست آوردن پیه، بافت‌های چربی بدن این حیوانات را تمیز کرده و در دستگاه‌های مشابه چرخ گوشت خرد نموده و سپس به طرق مختلف ذوب می‌کنند. پیه گاو چربی جامد و شکننده‌ای است به رنگ سفید تا زرد کم رنگ.

ترکیب اسیدهای چرب پیه گاو برحسب نژاد، آب و هوا و تغذیه دام متغیر است. اسیدهای چرب اشباع تشکیل دهنده پیه بیشتر از نوع اسید پالمیتیک و اسید استئاریک بوده و از ۴۲ تا ۷۰٪ نوسان دارد. با توجه به درصد بالای اسیدهای چرب اشباع در پیه، استفاده از آن در تهیه غذا توصیه نمی‌شود.

پیه گوسفند دارای مقدار بیشتری اسید استئاریک بوده و در نتیجه نقطه ذوب آن بالاتر و بنابراین جامدتر و شکننده‌تر از پیه گاو هست. قسمت‌هایی از پیه گوسفند و بز که دارای نقطه ذوب کمتری هستند برای مصارف خوراکی به مقدار بسیار اندکی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

با توجه به اینکه پیه گوسفندی دارای طعم و مزه نامطلوبی است و جدا کردن این بو بسیار مشکل است، این محصول نه تنها در مصارف خانگی طرفدار ندارد، بلکه در صابون سازی نیز مورد استفاده قرار نمی‌گیرد (۱۵).

دنبه

دنبه عبارت است از ذخیره چربی در ناحیه دم گوسفند که از مختصات گوسفند ایرانی و برخی از نژادهای گوسفند در خاورمیانه است. دنبه حاوی مقادیر قابل ملاحظه‌ای از انواع اسیدهای چرب

اشباع است. وزن دنبه در گوسفندان در حدود ۱۵ تا ۲۰٪ وزن لاشه گوسفند است. مشخصات چربی دنبه با چربی بدن گوسفند (پیه) متفاوت است و دارای نقطه ذوب پایین تر و عدد یدی بالاتر از پیه می باشد و از نظر مصرف خوراکی نیز روغن بهتری است. این روغن در درجه حرارت بدن (۳۷ درجه سانتیگراد) به صورت مایع و در دمای پایین محیط به صورت جامد است. اگرچه این چربی از دسته چربی های خوراکی است اما مقدار قابل توجهی از چربی به دست آمده از دام برای تغذیه انسان مناسب نمی باشد و در تولید مواردی مانند صابون کاربرد دارد.

روغن ماهی

قسمت عمده روغن ماهی را از چربی شکم و یا چربی کبد جانوران دریایی تهیه می کنند. روغن کبد ماهی به رنگ زرد روشن و دارای بو و طعم خاصی است. از ویژگی های بارز روغن ماهی وجود اسیدهای چرب چند غیر اشباعی ضروری امگا-۳ (مانند ایکوزا پنتانویک اسید و دوکوزا هگزانویک اسید) است. از این روغن در ایران به عنوان مکمل دارویی یا غذایی به صورت کپسول استفاده می شود و در حال حاضر مصرف غذایی ندارد (۱۵).

کاربرد انواع روغن ها و چربی های خوراکی

روغن ها و چربی ها، مصارف گوناگونی در تهیه غذاها دارند از جمله:

۱. پخت و پز

۲. سالاد

۳. سرخ کردنی

در مورد روغن های مناسب برای پخت و پز و سالاد در بحث انواع روغن های گیاهی و حیوانی به طور کامل توضیح ارائه شده است و در ادامه، به روغن های مصرف سرخ کردنی و کاربرد آن ها در خانوار و صنعت پرداخته خواهد شد.



روغن مخصوص سرخ کردن

فرآیند سرخ کردن از قدیمی‌ترین روش‌های تهیه غذا در سراسر دنیا می‌باشد و یک شیوه پخت است که از چربی یا روغن به عنوان محیط انتقال حرارت استفاده می‌شود و شامل انواع زیراست:

۱. **سرخ کردن عمیق**^۱: پختن غذا به صورت غوطه‌ور سازی غذا در چربی یا روغن داغ که در صنعت و در مراکز طبخ و توزیع غذا به کار می‌رود.

۲. **سرخ کردن سطحی**^۲: پختن غذا در روغن یا چربی کم عمق در یک ماهی تابه که معمولاً در خانوار به کار می‌رود.

نوع روغن مهم‌ترین عامل در سرخ کردن عمیق است زیرا مقداری از روغن به وسیله غذا جذب شده و بخشی از غذایی که خورده می‌شود را تشکیل می‌دهد. غذای سرخ شده در منزل یا رستوران‌ها به صورت داغ مصرف می‌شود در حالی که در سرخ کردن به شیوه صنعتی معمولاً غذای سرخ شده سرد یا منجمد می‌گردد که در این شرایط باید روغن مصرفی مقاوم به واکنش‌های شیمیایی نظیر اکسیداسیون باشد تا طعم و بوی مطبوع غذای سرخ شده حفظ گردد(۹).

در فرآیند سرخ کردن، چربی‌ها و روغن‌ها به عنوان واسطه



انتقال حرارت عمل کرده و با جذب مقداری روغن و چربی به غذا و ایجاد واکنش بین چربی و روغن با پروتئین و کربوهیدرات موجود در غذا از یک طرف باعث ایجاد طعم و بوی خوش و از طرفی دیگر با تبخیر شدن آب از ماده غذایی، بافتی ترد و شکننده درغذای سرخ شده را به وجود می‌آورند.

مقدار روغن جذب شده در غذا بستگی به نوع ماده غذایی، زمان و درجه حرارت و ترکیب شیمیایی روغن دارد، به طوری که از ۴٪ در آجیل‌ها تا ۴۰٪ در چپس‌های سبب زمینی متفاوت است. در صورتی که سطح ماده غذایی تیره رنگ یا ظاهری غیریکنواخت (نقطه نقطه) داشته باشد جذب روغن در آن بیشتر و قوام غذا سفت خواهد شد(۹).

روغن مناسب سرخ کردن باید در مقابل اکسیداسیون مقاوم بوده و نقطه دود بالایی داشته باشد، هنگام سرخ کردن کف نکند و عملاً فاقد اسید چرب ترانس باشد. همچنین ترکیب اسیدهای چرب یک روغن سرخ کردنی سالم باید مطابق با استاندارد مربوطه باشد. نقطه دود و نقطه اشتعال در روغن‌های تصفیه شده به ترتیب ۲۰۰ و ۳۱۵ درجه سانتی‌گراد است.

در فرآیند سرخ کردن، ذرات سفید معلق در سطح ظرف حاوی غذا، بخار حاصل از تبخیر رطوبت ماده غذایی است. در حالی که دود آبی یا خاکستری شامل ترکیبات آلی است که به همراه سوختن روغن در حین فرآیند سرخ کردن در دمای بالا ایجاد می‌شود. در صورت رخداد این حالت، روغن برای مصرف مناسب نمی‌باشد.

۱. Deep Frying

۲. Shallow Frying

با توجه به این که اسید لینولنیک جزو اسیدهای چرب ضروری بوده و مصرف آن در تمامی روغن‌ها توصیه می‌شود لیکن به دلیل پایداری کم در مقابل اکسیداسیون هوا، وجود آن در این محصول محدود شده است و براساس استاندارد مربوطه (به شماره ۴۱۵۲) به میزان حداکثر ۲٪ الزامی است.

دمای مطلوب سرخ کردن ۱۶۰-۱۸۰ درجه سانتی‌گراد توصیه می‌شود و به منظور جلوگیری از فساد روغن، عمل سرخ کردن باید بسیار آهسته انجام پذیرد.

ترکیبات رنگی موجود در روغن‌ها مانند کاروتنوئیدها و کلروفیل‌ها محرک‌های بسیار فعال اکسیداسیون حساس به نور هستند و با خارج کردن کامل آن‌ها از روغن از طریق فرآیند بی‌رنگ کردن از اثر تخریبی آن‌ها جلوگیری می‌شود بنابراین پالم اولئین قرمز که غنی از بتاکاروتن است نباید در سرخ کردن عمیق مورد استفاده مکرر قرارگیرد. از معایب این روغن‌ها، تیره رنگ شدن روغن در هنگام سرخ کردن است که در نتیجه اکسیداسیون، ترکیبات رنگی و توکوفرول‌های آن تبدیل به ترکیب قرمز رنگی می‌شود (۹).

پویش ملی تغذیه سالم ۱۷ تا ۳۰ آذر



کانولا

یکی از بهترین روغن ها
از نظر خواص تغذیه ای است

برچسب روغن های خوراکی

برچسب گذاری علاوه بر اینکه معرف ترکیبات ماده غذایی مورد نظر می باشد، راهکاری جهت راهنمایی مصرف کننده برای انتخاب محصول مناسب است. در حال حاضر، برچسب گذاری بر روی کلیه مواد غذایی صنعتی در کشور ما اجباری می باشد.

برچسب روغن های خوراکی باید حاوی اطلاعات زیر باشد:

* نام و نوع فرآورده

* شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت

* نشان استاندارد

* نام کارخانه

* شرایط نگهداری و مصرف

* تاریخ تولید و انقضاء

* مشخصات تغذیه ای

در خصوص مشخصات تغذیه ای باید مقدار چربی کل، کلسترول، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب ترانس بر حسب گرم و یا میلی گرم در ۱۰۰ گرم ماده غذایی اعلام شود.



توصیه هایی برای مصرف و نگهداری روغن های خوراکی:

* از خرید روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاه ها که موجب فساد روغن مایع می شود خودداری کنید.

* روغن ها را در ظرفی سالم و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری کنید زیرا روغن ها خیلی زود فاسد شده و بوی تند به خود می گیرند.

* قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن ها فرو نبرید.

* از برگرداندن روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف روغن اجتناب کنید.

* روغن ها را در محل خشک و خنک و دور از نور نگهداری کنید زیرا عواملی نظیر رطوبت، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد.

* پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف را محکم ببندید تا از مجاورت با اکسیژن هوا مصون باقی بماند و از فساد اکسیداسیونی آن جلوگیری شود.



* از انواع روغن‌ها بنا به کاربرد آن‌ها (پخت و پز، سرخ کردن و سالاد) استفاده کنید.

* در هنگام خرید روغن حتماً به برجسب محصول از نظر میزان اسید چرب اشباع و ترانس توجه نمایید. روغن‌هایی که حاوی کمترین مقدار اسیدهای چرب مذکور باشند، سالم‌ترند.

* برای مصارف سرخ کردن و پخت و پز بهتر است روغن را به آرامی و با شعله کم حرارت دهید، زیرا حرارت زیاد باعث کدر شدن، تغییر رنگ (قهوه‌ای)، دودکردن و سوختن روغن‌ها می‌گردد.

* قبل از سرخ کردن ماده غذایی در صورت امکان آن را با دستمال تمییز خشک کنید زیرا رطوبت موجود در ماده غذایی در حین سرخ کردن موجب تسریع در فساد هیدرولیزی روغن است که خود سبب کاهش کیفیت روغن مصرفی می‌گردد.

* پس از سرخ کردن مواد غذایی، به منظور کاهش دریافت روغن از طریق غذاهای سرخ شده، بهتر است تا حد امکان روغن را از مواد سرخ شده جدا کنید. مثلاً سیب زمینی، کوکو، کتلت، کدو یا بادمجان سرخ شده را در صافی گذاشت یا کمی فشار داد یا در دستمال پیچید تا روغن آن گرفته شود.

* به منظور جلوگیری از تشکیل ترکیبات قلیایی زیان آور بهتر است افزودن نمک به ماده غذایی پس از سرخ کردن انجام گیرد.

* برای استفاده مکرر از روغن مخصوص سرخ کردنی بهتر است در یک زمان فرآیند سرخ کردن انجام گیرد زیرا گرم و سرد کردن متناوب روغن، موجب فساد اکسیداسیونی بیشتر روغن می‌گردد.

* از روغن مخصوص سرخ کردن می‌توان حداکثر ۲ تا ۳ بار، با رعایت فواصل زمانی کوتاه بین دفعات سرخ کردن و به شرط رعایت نحوه نگهداری صحیح استفاده کرد. برای این کار بلافاصله پس از سرخ کردن، روغن را خنک نموده و سپس صاف کرده و در ظرفی متناسب با حجم روغن (به گونه‌ای که فضای خالی کم داشته باشد) در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگهداری نمایید.

* روغن‌های مورد مصرف برای سرخ کردن را با روغن‌های تازه مخلوط نکنید زیرا سبب تسریع در فساد روغن می‌شود.

* در صورت استفاده از دستگاه سرخ کن، آن را به طور منظم تمیز کرده و روغن باقیمانده را صاف کنید.

* پرکردن بیش از اندازه سرخ کن‌ها با ماده غذایی سبب کاهش درجه حرارت روغن می‌شود. همچنین سرد و گرم شدن روغن، فرآیند اکسیداسیون را تشدید می‌کند. از طرف دیگر ماده غذایی در این حالت به زمان طولانی‌تری برای پختن نیاز دارد و میزان جذب کلی روغن در غذای سرخ شده افزایش می‌یابد. رعایت نسبت ۱ به ۶ بین وزن ماده غذایی و روغن توصیه می‌شود.

* درجه حرارت مناسب برای سرخ کردن ۱۹۰-۱۶۰ درجه سانتی‌گراد می‌باشد و استفاده از حرارت بالاتر باعث تیره شدن رنگ، اکسیداسیون و هیدرولیز روغن می‌شود و با درجه حرارت خیلی کم زمان برای سرخ کردن طولانی‌تر شده و کیفیت ماده غذایی کاهش می‌یابد.

* از افزودن نمک یا ادویه به ماده غذایی در سرخ کن‌ها خودداری کنید زیرا نمک و ادویه تجزیه و فساد روغن را سریع‌تر می‌کند.

* از کلیه روغن‌های مایع مانند آفتابگردان، سویا، کلزا و غیره برای مصارف غیر سرخ کردن استفاده کنید.

* از روغن هسته انگور فقط برای مصارف سرد مثل سالاد استفاده کنید.

* از روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن ویژگی‌های شیمیایی و تغذیه‌ای مفید نظیر وجود ترکیبات پلی‌فنلی، آنتی‌اکسیدانی و ویتامینی در فرآیند سرخ کردن سطحی با دمای پایین و مدت زمان کوتاه می‌توان استفاده کرد.

* انواع آجیل و مغزهای روغنی مانند گردو، بادام، بادام زمینی و فندق نباید در محیط گرم و مرطوب نگهداری شوند. از نگهداری طولانی مدت این مواد غذایی باید اجتناب کرد. مغزهای خوراکی را می‌توان به صورت منجمد در فریزر به مدت طولانی‌تری نگهداری نمود.

