

دانستنی های تغذیه ای درباره روغن

سوال ۱) از بین روغن های خوراکی بهترین روغن جهت پخت و پز و سالاد کدام است؟



پاسخ: انواع روغن های مایع ویژگی های تغذیه ای خاص خود را دارند بنابراین توصیه می شود بسته به کاربرد آنها (پخت و پز، سالاد و سرخ کردنی) مصرف شود. به ترتیب اولویت استفاده از روغن های زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتاب گردان و سویا توصیه می شود.

سوال ۲) منظور از عبارت اسیدچرب ترانس بر روی ظروف روغن ها چیست؟

پاسخ: در طی تبدیل روغن مایع به روغن های جامد یا نیمه جامد که از نظر شیمیایی پایداری بیشتری دارند، نوعی اسیدچرب مضر در روغن ایجاد می شود. اسیدچرب ترانس نوعی چربی مضر است که سبب افزایش کلسترول بدخون، گرفتگی رگها، افزایش خطر بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و سکت های مغزی و قلبی می شود.

سوال ۳) از چه روغنی برای سرخ کردن باید استفاده کرد؟

پاسخ: روغن مخصوص سرخ کردنی، زیرا این روغن در برابر حرارت مقاوم بوده و هنگام سرخ کردن نمی سوزد و کف نمیکند. با سوختن و دود کردن روغن ترکیبات سرطان زا در آنها ایجاد می شود.

سوال ۴) چه توصیه هایی برای استفاده مناسب تر و تعداد بار مصرف مجدد از روغن های سرخ کردنی وجود دارد؟

پاسخ: بهتر است از شعله کم برای سرخ کردن استفاده شود. اگر روغن در هنگام سرخ کردن دود نکند و تیره نشود می توان ۳ الی ۴ بار در همان روز از آن استفاده کرد. برای این کار باید روغن را سرد کرد و سپس از صافی عبور داد و در یخچال یا جای خشک و خنک نگهداری کرد.



سوال ۵) آیا می توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد؟

پاسخ: به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر حرارت برای سرخ کردن مناسب نیست.

سوال ۶) آیا می توان روغن را فریز نمود؟

پاسخ: خیر، یخ زدگی باعث فساد سریع تر روغن می شود.

سوال ۷) بهترین مکان برای نگهداری ظرف روغن باز شده کجاست؟

پاسخ: مکان خشک و خنک و دور از نور و حرارت اجاق گاز مثلاً داخل کابینت آشپزخانه برای نگهداری روغن مناسب است.

سوال ۸) از خرید چه روغن هایی از محل عرضه باید خودداری کرد؟

پاسخ: در صورت قرار دادن روغن در پشت شیشه و در معرض نور خورشید باید از خرید آن روغن خودداری کرد.

سوال ۹) آیا روغن حیوانی که در دمای محیط نرم و روان است پس در درون رگها رسوب نمی کند ولی روغن مایع چون به سختی از ظروف پاک می شود و چسبندگی بیشتری دارد در درون رگها هم بیشتر رسوب می کند؟

پاسخ: این مطلب درست نیست زیرا گرفتگی رگها ناشی از رسوب کلسترل خون است و روغن های حیوانی کلسترول بالایی دارند. چسبندگی روغن ها در ظروف در اثر ترکیبات پلیمری حاصل از فساد روغن در اثر حرارت است.

سوال ۱۰) چرا روغن جامد غذا را خوشمزه تر می کند؟

پاسخ: طعم روغن تابع عوامل مختلفی از جمله نوع روغن و کیفیت عملیات تصفیه بوده و نمی توان مایع و جامد بودن را تنها دلیل طعم آن ها دانست و از طرفی جذب روغن جامد در ماده غذایی نسبت به روغن مایع بالاتر است لذا غذا چرب تر و خوشمزه تر به نظر می آید.

