

پرسش‌های رایج درباره مقدار مصرف و نحوه طبخ روغن‌ها

ما با اصلاح فرمولاسیون و بهبود کیفیت به روغن نیمه جامد تبدیل شده‌اند که مقدار اسیدهای چرب اشباع و ترانس کمتری دارند. در هر حال توصیه می‌شود که برای حفظ سلامت از انواع روغن‌های مایع و آن هم به مقدار کم استفاده شود. در زمان استفاده از این روغن‌ها باید با تکان دادن مختصر قسمت مایع روغن را با بخش نیمه جامد آن مخلوط کرد.

۵. منظور از عبارت اسید چرب ترانس بر روی ظروف روغن‌ها چیست؟

پاسخ: در طی تبدیل روغن مایع به روغن‌های جامد یا نیمه جامد که از نظر شیمیایی پایدارتر و نسبت به اکسیداسیون مقاوم‌تر باشد، نوعی اسید چرب مضر در روغن ایجاد می‌شود. اسید چرب ترانس نوعی چربی مضر است که سبب افزایش کلسترول بد خون، گرفتگی رگ‌ها، کاهش کلسترول خوب و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و سکنه‌های مغزی و قلبی می‌شود. در هنگام خریداری به برچسب روغن‌ها باید توجه شود و روغن‌های نیمه جامد با ترانس پایین (کمتر از ۵٪) انتخاب شود.

۶. از چه روغنی برای سرخ کردن باید استفاده کرد؟ چرا؟

پاسخ: روغن مخصوص سرخ کردنی، زیرا این روغن در مقابل حرارت مقاوم بوده و هنگام سرخ کردن نمی‌سوزد و کف نمی‌کند. با سوختن و دود کردن روغن، ترکیبات مضر در آن ایجاد می‌شود که سرطان‌زا است بنابراین سرخ کردن باید با حرارت کم انجام شود که روغن نسوزد.

۷. در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردنی، برای سرخ کردن روغن مایع بهتر است یا جامد؟

پاسخ: روغن نیمه جامد بهتر است به دلیل آن‌که مقاومت بالاتری نسبت به حرارت دارد و دیرتر می‌سوزد. در مورد روغن‌های مایع، روغن زیتون، ذرت و آفتاب‌گردان برای یک‌بار سرخ کردن تابه‌ای، مناسب‌تر از سایر روغن‌های مایع می‌باشند؛ ولی برای سرخ کردن‌های عمیق (استفاده در سرخ‌کن و در کارخانجات) حتماً باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.

۸. آیا روغن مخصوص سرخ کردنی را می‌توان برای مصارف دیگر استفاده نمود؟

پاسخ: باید توجه داشت که در روغن‌های مایع ترکیبات ضروری وجود دارد که مقدار آن‌ها در روغن مخصوص سرخ کردن ناچیز است؛ بنابراین نباید به جای روغن مایع از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود و لازم است هر دو نوع روغن مایع معمولی و روغن سرخ کردنی در منزل وجود داشته باشد.

۱. مصرف زیاد روغن چه ضررهایی دارد؟

پاسخ: مصرف زیاد روغن مثلاً از طریق سرخ کردن غذاها با روغن زیاد و یا تهیه غذاهای چرب و پرروغن موجب بالا رفتن چربی‌ها در خون و نفوذ آن‌ها به جدار رگ‌ها و اختلال در خون‌رسانی به ارگان‌های داخلی بدن به ویژه قلب می‌شود. روغن‌ها همچنین حاوی مقدار زیادی کالری هستند و می‌توانند موجب اضافه وزن و چاقی شوند.

۲. روغن مناسب برای مصرف کدام است؟

پاسخ: بهترین و سالم‌ترین روغن‌ها برای مصرف، روغن‌های مایع هستند. روغن‌های مایع حاوی ترکیبات مناسب برای تامین انرژی مورد نیاز بدن می‌باشند و مهم‌ترین نقش‌های آن‌ها در بدن عبارت است از: رشد و تکامل در کودکان، بهبود عملکرد مغز و اعصاب، پیش‌ساز ترکیباتی همچون هورمون‌ها، محافظت از ارگان‌های داخلی بدن مانند کلیه‌ها و قلب. توجه به این نکته مهم است که حتی مصرف زیاد روغن‌های مایع هم می‌تواند سلامت را به خطر اندازد، بنابراین لازم است که در مصرف آن‌ها تعادل و تنوع را رعایت نمود.

۳. از بین روغن‌های خوراکی بهترین روغن جهت پخت و پز و سالاد کدام است؟

پاسخ: انواع روغن‌های مایع ویژگی‌های تغذیه‌ای خاص خود را دارند، بنابراین توصیه می‌شود بسته به کاربرد آن‌ها (پخت و پز، سالاد و سرخ کردنی) مصرف شود. تمامی روغن‌های خوراکی مایع برای پخت غذا مناسب هستند و به ترتیب اولویت، استفاده از روغن‌های زیتون، کنجد، کلزا، ذرت، آفتاب‌گردان و سویا توصیه می‌شود. با توجه به نوع پخت غذاهای سنتی و استفاده از حرارت بالا و زمان طولانی پخت، از روغن مایع باید فقط برای طبخ انواع خورش، خوراک و برنج که نیاز به سرخ کردن ندارند استفاده شود. برای سالاد نیز مصرف روغن زیتون توصیه می‌شود. در صورتی که تمایل به مصرف روغن نیمه جامد دارید از انواعی که روی برچسب آن نوشته شده «حاوی اسید چرب ترانس کمتر از ۵٪» استفاده کنید.

۴. روغن نیمه جامد از روغن جامد سالم‌تر است؟

پاسخ: مصرف روغن‌های جامد به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. روغن جامد در مصرف خانوار جایگاهی ندارد و به علت بافت مورد نیاز شیرینی‌ها، عمدتاً در قنادی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است که موجب ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و انواع سرطان‌ها می‌شود. این روغن‌ها در حال حاضر در کشور





۹. چه توصیه‌هایی برای استفاده مناسب‌تر و تعداد بار مصرف

مجدد از روغن‌های سرخ‌کردنی وجود دارد؟

پاسخ: بهتر است از شعله کم برای سرخ کردن استفاده شود. اگر روغن در هنگام سرخ کردن دود نکند و تیره نشود می‌توان تا ۳ الی ۴ بار از آن‌ها استفاده کرد. برای این کار اول باید روغن را سرد کرد و سپس آن را از صافی عبور داد تا ذرات سوخته غذا از آن جدا شود و سپس در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگهداری نمود.

۱۰. آیا استفاده از سرخ‌کن حتی با روغن تازه مضر است؟

پاسخ: خیر، مزیت هم دارد. چرا که با سرخ‌کن می‌توان دمای سرخ کردن را نیز کنترل نمود و از فاسد شدن سریع روغن جلوگیری کرد. همچنین سرخ‌کن‌ها دارای فیلتر بوده و بوی نامطبوع روغن را تا حدی جذب می‌کنند. نکته قابل توجه در سرخ‌کن‌ها این است که مصرف کننده باید مکرراً روغن داخل سرخ‌کن را به لحاظ کف کردن، دود کردن و تغییر بو و طعم کنترل نماید تا چنانچه روغن به مرحله دور ریز رسید از مصرف مجدد آن اجتناب نماید.

۱۱. آیا می‌توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی و چندین بار استفاده کرد؟

پاسخ: به دلیل پایین بودن مقاومت روغن هسته انگور در برابر حرارت، برای سرخ کردن مناسب نیست. روغن زیتون تصفیه شده به شرط آن که حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن کوتاه باشد برای سرخ کردن قابل استفاده است.

۱۲. آیا می‌توان روغن را از برنامه غذایی روزانه حذف کرد؟

پاسخ: خیر. روغن یکی از مواد مغذی مورد نیاز روزانه برای بدن است. مصرف روغن (از نوع مایع) در حد کم برای تأمین بخشی از انرژی مورد نیاز روزانه مشکلی ندارد ولی از مصرف زیاد روغن باید اجتناب شود.

۱۳. استفاده از روغن‌های حیوانی، کره، پیه و دنبه چه مضراتی دارد؟

پاسخ: با مصرف این نوع روغن‌ها زمینه برای بالا رفتن چربی‌های بد خون فراهم می‌گردد و از طرف دیگر مصرف بی‌رویه انواع چربی و روغن‌های حیوانی به دلیل این که حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند سبب ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها نظیر بیماری قلبی و عروق، دیابت، چاقی و برخی سرطان‌ها می‌شوند.

۱۴. چگونه می‌توان روغن زیتون مرغوب را از نامرغوب تشخیص داد؟

پاسخ: انواع روغن زیتون شامل طبیعی یا بکر، تصفیه شده. مخلوط (خام و تصفیه شده) وجود دارد که از نظر ارزش تغذیه‌ای به ترتیب بکر، مخلوط و تصفیه شده اولویت‌بندی می‌شوند. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ویتامین E و مقادیر بالای ترکیبات ضروری دارای ارزش تغذیه‌ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شود.

۱۵. علائم فساد روغن چیست؟

پاسخ: اولین نشانه، ایجاد بو و طعم نامطبوع است و سایر ویژگی‌های نشان دهنده فساد فقط با آزمایش مشخص می‌شود. از نشانه‌های فاسد شدن روغن هنگام مصرف علاوه بر تغییر در بو و طعم، ایجاد تغییرات محسوس در رنگ، کف کردن و دود کردن می‌باشد.

۱۶. آیا روغن‌ها را می‌توان فریز کرد؟

پاسخ: خیر. یخ‌زدگی باعث فساد سریع‌تر روغن می‌شود.

۱۷. آیا از روغن کنبج می‌توان برای سرخ کردن هم استفاده کرد؟

پاسخ: این روغن، پایداری بسیار خوبی در برابر حرارت داشته که به مطلوبیت آن می‌افزاید و از آن فقط می‌توان برای سرخ کردن سطحی و کوتاه مدت استفاده نمود.

۱۸. روزانه هر فرد چه مقدار روغن باید مصرف کند؟

پاسخ: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، روغن و چربی می‌تواند حداقل ۱۵٪ و حداکثر ۳۰٪ از نیاز انرژی روزانه هر فرد را تأمین کند. مثلاً اگر میزان متوسط کالری دریافتی روزانه فردی ۲۳۶۰ کیلوکالری باشد حداکثر ۳۰٪ آن یعنی حدود ۷۸ گرم چربی و روغن به صورت مری و نامرئی می‌تواند روزانه مورد استفاده قرار گیرد. بخشی از این چربی به صورت روغن مایع و جامد و بخشی از آن به صورت چربی همراه مواد غذایی مثل گوشت، شیر، تخم مرغ، بستنی و غیره به بدن می‌رسد.

۱۹. مهم‌ترین روش برای پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی-عروقی چیست؟

پاسخ: یکی از راه‌های مهم برای پیشگیری از بالا رفتن چربی‌های خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، کاهش مصرف روغن در برنامه غذایی روزانه است. با مصرف غذاهای آب‌پز، بخارپز، تنوری و کبابی بجای سرخ کردن آن‌ها، می‌توان میزان روغن مصرفی را کاهش داد.



مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.