



معاونت غذا و دارو

انتخاب مناسب ترین روغن ها برای مصرف



تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR

سایت :

Rdmanagement.SBMU.AC.IR

توجه! توجه! توجه!

نقطه دود یک روغن درجه حرارتی است که روغن شروع به تجزیه شدن کرده و دود آشکاری از آن باند شده و غیر قابل مصرف می شود.

تمام روغن های مایع بدلیل نقطه ذوب و نقطه دود پایین در برابر حرارت تجزیه می شوند و تنها برای افزودن به سالاد و پخت و پز مناسب می باشند.

لازم است بدانید هیچکدام از روغن های مایع برای سرخ کردن مناسب نیست، بیشتر این روغن ها دارای اسیدهای چرب چند غیر اشباعی بالایی بوده که این اسید چرب در برابر حرارت بالا به سرعت اکسید شده و تبدیل به ترکیبات سرطان زا می شود از طرفی حرارت بالا موجب تخریب ریز مغزی های موجود در روغن شده و آن را تبدیل به ماده بی ارزش می کند.

نقطه دود روغن آفتابگردان ۲۶۴، زیتون ۱۹۰، کنجد ۲۱۵، ذرت ۲۳۶، بادام زمینی ۲۳۱



معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی
مرکز اطلاع رسانی غذا و رسیدگی به شکایات موادغذایی و آرایشی - بهداشتی

آدرس: تهران، خیابان ولی عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸ داخلی ۶۳۱۰ و ۶۳۱۲

پست الکترونیک: RD_DFD@SBMU.AC.IR

سایت :

Rdmanagement.SBMU.AC.IR



کانولا، مقاومترین روغن

کانولا، روغنی است که با برخورداری از مقادیر قابل توجهی اسیدهای چرب غیر اشباع، نه تنها باعث افزایش کلسترول خون نمی شود، بلکه می تواند در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی نیز موثر باشد. این روغن دارای ویتامین E فراوانی است علاوه بر این ها، نقطه دود این روغن ۲۲۰ درجه سانتی گراد است، طوری که تا ۲۰۰ درجه سانتی گراد حرارت، هیچ گونه پراکسیدی تولید نمی شود و در بین روغن های گیاهی موجود در برابر حرارت دوام بیشتری دارد.

روغن هسته انگور

روغن هسته انگور از تفاله میوه شامل ساقه، هسته ها و پوست دانه انگور تهیه می شود. روغن هسته انگور منبع خوبی از اسیدهای چرب غیر اشباع به شمار می رود و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت و فشار خون را کاهش می دهد. تنها یک درصد روغن های هسته انگور موجود در بازار، روغن هسته است و بقیه ناخالصی زیادی دارد چون تهیه آن گران تمام می شود.

چربی ها و روغن های خوراکی نقش مهمی در تغذیه انسان دارند. بدیهی است مقدار کافی چربی در رژیم غذایی برای حفظ سلامتی ضروری است ولی از سوی دیگر مصرف زیاد چربی ها در برنامه غذایی روزانه علاوه بر اینکه خطر بروز بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد باعث پیشرفت چاقی و بیماری دیابت غیر وابسته به انسولین می شود. مصرف زیاد مواد غذایی پرچرب بخصوص چربی های حیوانی و گوشت قرمز خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ و پروستات را نیز افزایش می دهد.

بیماری های قلبی و عروقی و سرطانها مهمترین علل مرگ و میر در کشور ما می باشند که یکی از دلایل آن مصرف غذاهای چرب و سرخ شده و الگوی غلط مصرف روغن های خوراکی است. کاهش مصرف چربی ها و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها دارد.

چربی های خوب و مفید

الف) چربی های غیراشباع (مونو):

روغن زیتون ، کانولا (کلزا)، بادام زمینی ، بادام و آووکادو.



ب) چربی های غیراشباع پلی:

ماهی ، روغن ذرت، روغن سویا، روغن گلرنگ، روغن تخم کتان ، آجیل و سایر روغن های گیاهی.



چربی های مضر و بد

الف) چربی های اشباع: شیر پرچرب، گوشت قرمز ، کره، پنیر پرچرب، خامه، روغن نارگیل ، روغن حیوانی، چربی و پوست مرغ.
ب) چربی های ترانس :روغن نباتی جامد ، مارگارین (کره گیاهی).

دنبه به خاطر داشتن کلسترول بالا یکی از بدترین

نوع روغن هاست

روغن خوراکی مصرف خانوار : در ایران به روغن هایی گفته می شود که به صورت نیمه جامد در بسته بندی هایی قوطی و حلب عرضه می گردد. امروزه با توجه به کاهش اسیدهای چرب ترانس و محدودیت اسیدهای چرب اشباع این روغن بافتی بین نیمه جامد و مایع دارد.

روغن های سرخ کردنی: این روغن به دلیل مقاومت بالا ، برای سرخ کردن های عمیق و طولانی مدت برای چندین بار استفاده مناسب می باشد.

اخیراً تمایل مردم برای استفاده از روغن کنجد برای سرخ کردن مواد غذایی افزایش یافته است، اما باید گفت که روغن کنجد تنها برای سرخ کردن های سطحی ، کوتاه مدت و حرارت پایین مناسب است.

روغن های خوراکی حاصل از پرس سرد:

روغن هایی مانند کنجد ، کانولا ، پسته ، آفتابگردان، تخمه کدو ، بادام زمینی ، جوانه ذرت ، بادام شیرین و فندق که به روش پرس سرد استحصال شده اند باید دارای مشخصات زیر باشند:

۱- مدت ماندگاری روغن های تهیه شده به روش پرس سرد حداکثر ۶ ماه است.

۲- حجم ظروف بسته بندی برای مصارف خانوار باید بیشینه نیم لیتر باشد.

۳- افزودن هر گونه مواد افزودنی به روغن حاصل از پرس سرد غیرمجاز است.

۴- جنس ظروف بسته بندی باید از ظروف فلزی و یا شیشه های تیره باشد.

۵- استفاده از کلیه روغن های حاصل از پرس سرد، برای سرخ کردن ممنوع است.

روغن گیری دستی زمینه ورود آلودگی به روغن:

این روش به دلیل آلودگی بالای دانه های روغنی مناسب نیست و چون تصفیه شیمیایی صورت نمی گیرد و تنها با یک فیلتر ساده انجام می شود به همین دلیل آلودگی

زیادی را وارد روغن می کند. در روغن های صنعتی، آنتی اکسیدان اضافه میشود اما در روغن های دست ساز هیچ آنتی اکسیدانی اضافه نمی شود و در نتیجه به سرعت فاسد می شوند.

