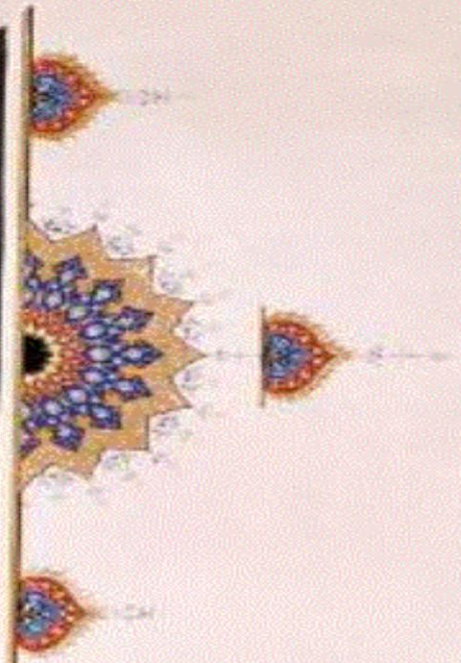


سورة الفاتحة

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
الذي هدانا لهذا الذي كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله
والحمد لله رب العالمين





روغن ها و چربی ها



ارائه دهنده:

دکتر مریم بحرینیان

متخصص تغذیه و رژیم درمانی



پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم
۱۷ تا ۳۰ آذر ۱۴۰۳



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

فهرست مطالب

عوامل خطر مرتبط با بیماری های مزمن

نقش چربی ها و اسیدهای چرب

ارتباط مصرف روغن ها با بیماری های مختلف

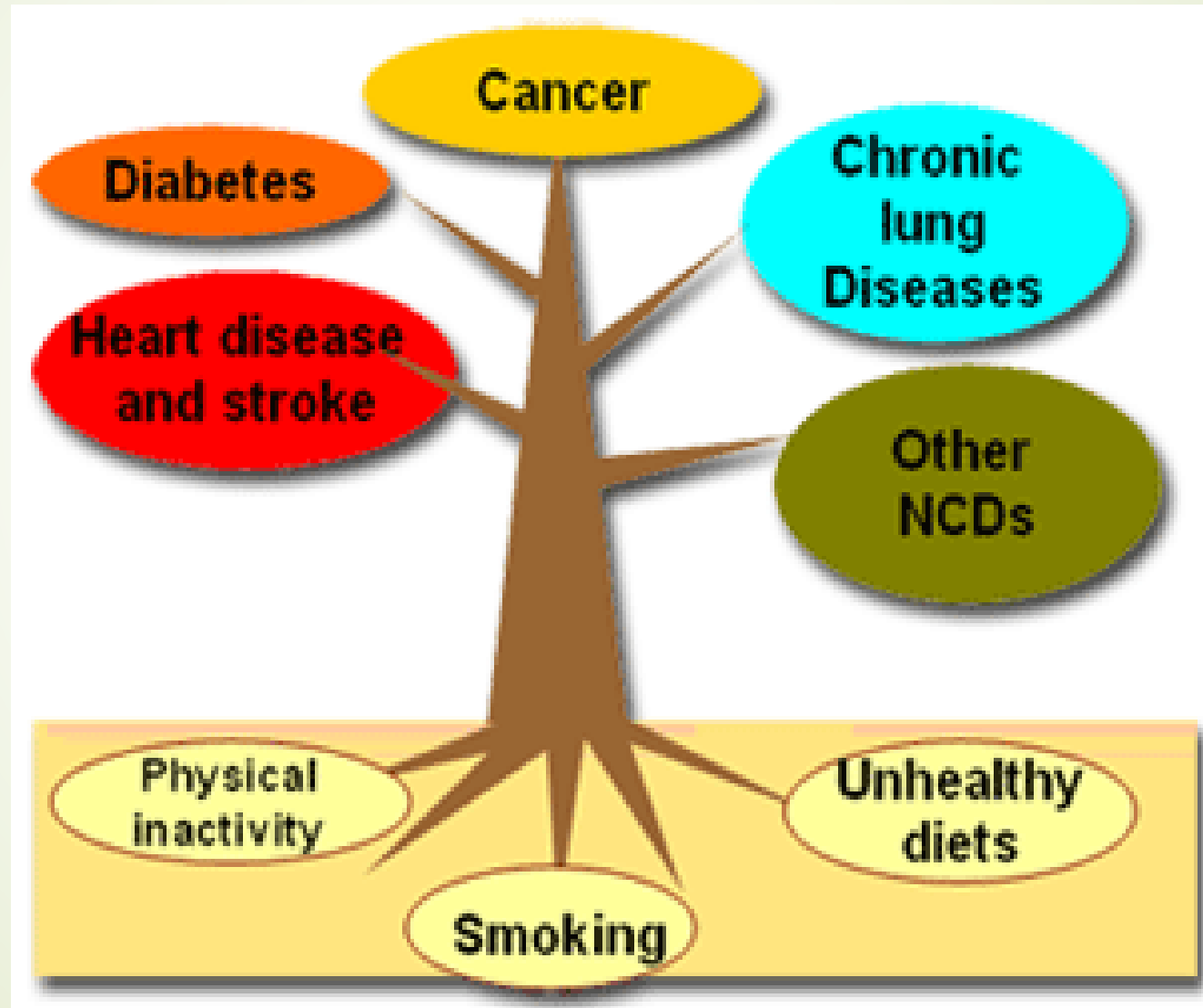
میزان نیاز به دریافت روغن و اسیدهای چرب

اسید چرب ترانس

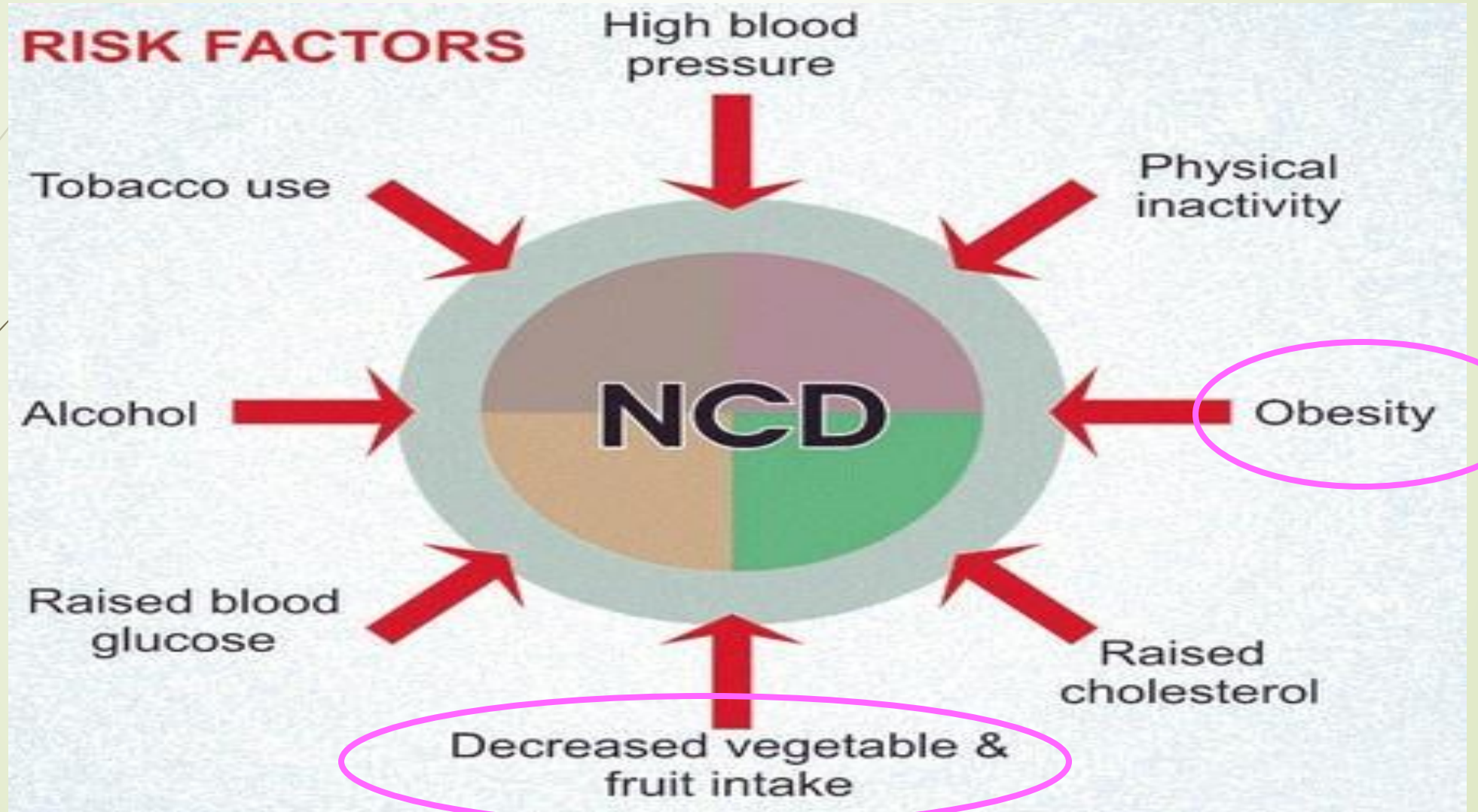
معرفی انواع روغن های مصرفی

توصیه های کاربردی

عوامل خطر مرتبط با بیماری های مزمن



MODIFIABLE RISK FACTORS



مقدمه

- ▶ بیماری‌های غیرواگیر ناشی از نمایه توده بدنی بالا (BMI)، عامل اصلی مرگ و میر در جهان است (۷۱ درصد از مرگ و میر در سال ۲۰۱۹)
- ▶ در سال ۲۰۲۲، ۴۳ درصد از بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر، دارای اضافه وزن و ۱۶ درصد مبتلا به چاقی بودند.
- ▶ در میان سایر عوامل سبک زندگی و رژیم غذایی، توزیع درشت مغذی‌ها یکی از عوامل احتمالی افزایش وزن ناسالم است و به نوبه خود منجر به ایجاد اضافه وزن و چاقی می‌شود.
- ▶ در طول دو دهه گذشته در کشورهای با درآمد کم و متوسط رژیم غذایی پرچرب، نمک و قند مصرف شده است (گذار تغذیه‌ای)، اما در ایران الگوی غذایی حاوی کربوهیدرات بیشتر نسبت به روغن است و همین امر منجر به ایجاد چاقی در تمامی گروه‌های سنی شده است.

BMI: body mass index



➤ **انواع چربی موجود در رژیم غذایی شامل:**

اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع و اسیدهای چرب ترانس

➤ **منابع رایج چربی در رژیم غذایی:**

گوشت، ماهی، محصولات لبنی، روغن ها، چربی های گیاهی و حیوانی، آجیل و غذاهای فرآوری شده

نقش چربی ها و اسیدهای چرب

- منبع مهم انرژی در رژیم غذایی
- حامل ویتامین های محلول در چربی A ، D ، E و K
- بهبود عملکرد غشاء سلولی
- نقش در عملکرد سیستم ایمنی
- بهبود زخم
- تنظیم بیان ژن
- رشد و تکامل سیستم عصبی در ماه های اول زندگی
- موثر بر خطر ابتلا به بیماری های غیرواگیر در آینده

ارتباط مصرف روغن ها با بیماری های مختلف

بیماری قلبی عروقی تا حد زیادی با سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است.

منابع چربی های سالم، مانند روغن های حاوی اسیدچرب غیراشباع و روغن اشباع کم (SFA) در پیشگیری اولیه از CVD نقش دارند.

روغن زیتون سرشار از چربی تک غیراشباع (MUFA) به ویژه اسید اولئیک و ویتامین E، پلی فنول ها و مولکول های لیپیدی است که ممکن است به خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی آن کمک کند.

مطالعات ارتباط معکوس بین مصرف متوسط روغن زیتون در سطح کشور و خطر CVD را گزارش کرده اند.

مصرف روغن زیتون:

بهبود عوامل خطر قلبی عروقی از جمله بیومارکرهای التهابی

کاهش سگته مغزی

بهبود مقاومت انسولینی

کاهش فشارخون

میزان نیاز به دریافت روغن و اسیدهای چرب

طبق توصیه های سازمان جهانی بهداشت:

➤ هم کمیت و هم کیفیت چربی رژیم غذایی برای سلامتی مهم است.

➤ توصیه می شود بزرگسالان مصرف کل چربی را به ۳۰٪ از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود کنند.

➤ چربی مصرفی در افراد ۲ سال و بالاتر عمدتاً اسیدهای چرب غیراشباع باشد، به طوری که تا ۱۰٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب اشباع شده و ۱٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب ترانس تامین شود.

➤ اسیدهای چرب اشباع و ترانس را می توان با اسیدهای چرب چند غیراشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع، یا کربوهیدرات های موجود در غذاهای حاوی فیبر (غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات) جایگزین کرد.

➤ منبع اسیدهای چرب اشباع:

گوشت های چرب، غذاهای لبنی، کره، روغن نیمه جامد، روغن نارگیل و اسیدهای چرب ترانس در غذاهای سرخ شده.

اسید چرب ترانس

- ▶ چربی ترانس یا TFA، از منابع صنعتی یا طبیعی به دست می آید.
- ▶ بیش از ۲۷۸۰۰۰ مرگ سالانه در سطح جهان را می توان به مصرف چربی ترانس تولید صنعتی نسبت داد.
- ▶ چربی ترانس شریان ها را مسدود می کند و خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.
- ▶ منابع چربی ترانس تولید شده **صنعتی**: مارگارین، روغن نیمه جامد، کراکر، کیک و بیسکویت، غذاهای رستورانی و سرخ شده
- ▶ چربی ترانس به طور **طبیعی** در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده (گاو، گوسفند، بز) نیز یافت می شود.
- ▶ چربی ترانس تولید شده در صنعت را می توان حذف کرد و با چربی های سالم تر بدون تغییر در هزینه و طعم جایگزین کرد.

TFA: Trans fatty acids

توصیه WHO برای بزرگسالان :

مصرف چربی ترانس را به کمتر از ۱ درصد کل انرژی دریافتی
محدود کنند

(برای رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری کمتر از ۲.۲ گرم در روز)



Trans Fatty acids





➤ روغن های غنی از **PUFA** شامل روغن های گلرنگ، ذرت، آفتابگردان، سویا، ماهی های چرب، گردو و دانه هاست.

➤ روغن های غنی از **MUFA** عبارتند از کانولا، زیتون، بادام زمینی و روغن های آجیل و آووکادو.

معرفی انواع روغنهای مصرفی خوراکی

انواع روغن های مایع:

- روغنهای مایع بر دو نوع **سرخ کردنی** و **روغن مایع معمولی** می باشند که هرکدام کاربرد خاص دارند.
- روغنهای مایع **کانولا** یا **کلزا** با اسید اروسیک پایین دارای **خواص تغذیه ای بالایی** هستند. همچنین به دلیل دارا بودن میزان اولئیک بالا و فیتواسترول طبیعی دارای **مقاومت حرارتی بالایی** میباشد و در بعضی از کشورها مانند کانادا بطور خالص بعنوان روغن سرخ کردنی استفاده میگردد.
- اگر چه در کشور ما این روغن از لحاظ استاندارد **صرفاً برای پخت و پز و سالاد مجاز** بوده و استفاده از آن جهت سرخ کردن توصیه نمی شود.
- این روغن جزء معدود روغن هایی است که **نسبت امگا ۶ به امگا ۳ مناسبی** دارد و از این رو جزء بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد. با این وجود **سهم کمی از مصرف روغن های مصرفی خانوار را دارد.**

معرفی انواع روغنهای مصرفی خوراکی (ادامه)

➤ روغن زیتون و کنجد از لحاظ کیفی و کمی خوب است ولی قیمت بالایی دارد.

➤ روغن آفتابگردان جزء روغن های پر مصرف در کشور می باشد.

➤ از لحاظ تغذیه ای روغن آفتابگردان بطور طبیعی حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین E می باشد با این وجود به دلیل میزان لینولئیک بالا دارای مقاومت پایینی برای سرخ کردن بوده اما برای پخت و پز مناسب می باشد.

معرفی انواع روغنهای مصرفی خوراکی (ادامه)

- روغن سویا نیز به دلیل دارا بودن اسید لینولنیک بالا مقاومت خوبی در مقابل حرارت ندارد لذا برای پخت و پز به مدت طولانی و با حرارت بالا مناسب نیست.
- انواع روغن های مایع با توجه به نوع دانه و میوه روغنی که روغن از آن تهیه شده است متنوع اند مانند روغن های کلزا، آفتابگردان، ذرت، مخلوط، زیتون و از نظر ارزش تغذیه ای هریک دارای ویژگی های تغذیه ای خاص خود می باشد.
- از نظر تغذیه ای توصیه می شود از انواع روغن های مایع در سبدهای خوراکی خانوار استفاده نمود.

روغن نیمه جامد نباتی

این روغن عمدتاً ترکیبی از روغن های پالم، سویا، کانولا و آفتابگردان می باشد.

در سالیان گذشته با توجه به برنامه های سازمان غذا و دارو، این روغن تغییرات اساسی در جهت افزایش ارزش تغذیه ای و سلامت محور بودن داشته است.

در حال حاضر این روغن با اشباعیت کمتر از ۲۵ درصد تولید می شود و عمدتاً در پخت و پز و گاهی بعنوان روغن سرخ کردنی نیز مصرف می شود، اگرچه استفاده از آن بعنوان روغن سرخ کردنی توصیه نمی شود.

اما در صورت عدم دسترسی به روغن مایع مخصوص سرخ کردنی می توان از روغن های نیمه جامد برای سرخ کردن استفاده کرد.

روغن حیوانی (گاوی – گوسفندی)

➤ از مضرات این روغن، دارا بودن کلسترول، بالا بودن اسیدهای چرب اشباع و دارا بودن مقداری اسید چرب ترانس طبیعی است.

➤ از فواید آن می توان به طعم خوب و مقاومت بالای آن در برابر فساد اشاره نمود.

➤ روغن حیوانی از طریق حرارت دادن کره حیوانی و خارج نمودن رطوبت آن تولید می گردد.

➤ این فرآیند که عمدتاً بصورت سنتی انجام می شود، منجر به تولید ترکیبات مضر هیدروپراکسیدها و اسیدهای چرب آزاد میگردد.
از این رو استفاده از این روغن ها توصیه نمی شود.

روغن سویا

- روغن سویا از روغن های با اسید چرب غیر اشباع بالا است به خصوص اسید چرب لینولنیک (امگا۳) که در سویا درصد بالایی دارد.
- این روغن به دلیل غیراشباعیت بالایی که دارد در برابر اکسیداسیون مقاومت کمی داشته و بنابراین به تنهایی برای حرارت دادن در دماهای بالا و سرخ کردن مناسب نیست و بیشتر به منظور پخت و پز و کاربرد دارد.
- روغن سویا در ترکیب با سایر روغن ها (آفتابگردان اولئیک بالا و انواع روغن های پالم)، قابلیت استفاده به عنوان روغن سرخ کردنی را دارد.
- در حال حاضر روغن سویا به تنهایی در بازار موجود نیست و به صورت ترکیب با روغن های دیگر در روغن مخلوط وجود دارد.

روغن پنبه دانه

این روغن از گیاهی با چهار گل جذاب و بزرگ استخراج می شود که هر دانه ۲۰ تا ۳۵ درصد روغن می دهد.

درصد	اسیدهای چرب موجود در روغن پنبه دانه
0.4-2	C14:0
17-31	C16:0
5-2	C16:1
1-4	C18:0
13-44	C18:1
33-59	C18:2
10-21	C18:3
0.7	C20:0
<0.5	c24:0 و C20:1
<0.5	c22:1 و C22:0

روغن آفتابگردان

➤ مغز دانه آفتابگردان ۷۰ درصد وزن دانه را تشکیل میدهد و سویه آفتابگردانی که جهت روغنکشی استفاده می شود متفاوت از آفتابگردان خوراکی است.

➤ روغن آفتابگردان بیش از ۸۵ درصد اسیدهای چرب غیر اشباع دارد و کمتر از ۱۵ درصد اسیدهای چرب آن را SFA تشکیل می دهد.

➤ این روغن در مقایسه با سایر روغن ها، پالمیتیک اسید کمتری دارد (پالمیتیک اسید منجر به افزایش LDL می شود).

➤ این روغن منبع خوبی از MUFA و PUFA است.

➤ این روغن به طور طبیعی دارای اسیدهای چرب ضروری امگا۶، امگا۹، و منبع ویتامین E می باشد، فاقد کلسترول و TFA است و نسبت به بسیاری از روغن ها اسیدهای چرب اشباع کمتری دارد. در کاهش LDL و افزایش HDL موثر است.

روغن کانولا (کلزا با اسید اروسیک پایین)

- یکی از مهم ترین خصوصیات روغن کانولا اشباعیت پایین و اسیدهای چرب تک غیر اشباع نسبتا بالاست که عمده ترین اسید چرب تک غیر اشباع آن، اولئیک اسید است (بیش از ۶۰ درصد).
- هم چنین این روغن حاوی اسیدهای چرب چند غیراشباع و ضروری بدن (اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶) به مقدار کافی است و به همین دلیل به کاهش بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند.
- از دیگر مزایای تغذیه ای آن نسبت امگا۶ به امگا۳ کمتر از ۳ است که میزان کمتر اسیدهای چرب امگا۶ در مقایسه با امگا۳ به کاهش خطر ابتلا بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی، سرطان، بیماری های التهابی و خود ایمنی کمک می کند.
- به علاوه این روغن حاوی میزان بالای فیتواسترول طبیعی می باشد.

روغن کنجد

➤ روغن کنجد بیش از ۷۵ درصد اسیدهای چرب غیر اشباع با نسبت مساوی اسید اولئیک و لینولئیک دارد.

➤ روغن کنجد دارای اسیدهای چرب امگا-۶ و امگا-۹ به میزان مساوی است.

➤ روغن کنجد در مقایسه با سایر روغن های گیاهی **ماندگاری طولانی** دارد، حتی زمانی که در دمای محیط نگهداری می شود، علی رغم درجه غیر اشباع بالای آن. این امر به **آنتی اکسیدان های آن** نسبت داده می شود (گاما-توکوفرول، لیگنان هایی مانند سزامول، سزامولین و سزامین و سایر مشتقات فنلی).

➤ طبق مطالعات اثرات مفید مصرف روغن کنجد یا محصولات کنجد عبارتند از: اثرات ضد التهابی و ضد سرطانی، کاهش فشارخون و کاهش چربی سرم، مهار رشد ملانوم بدخیم و مهار تکثیر سلول های سرطان روده بزرگ انسانی.

روغن کنجد (ادامه)

- روغن کنجد یکی از سالم ترین انواع روغن هاست **به شرطی که تصفیه شده باشد** یعنی صنعتی باشد زیرا مصرف روغن کنجد بکر به دلیل عدم حذف آفت کش ها، میکروارگانیسم ها و سموم قارچی از آن، توسط مختصین تغذیه توصیه نمی شود.
- روغنی که در خیابان های سطح شهر در حضور مشتری گرفته می شود و دستگاہهای روغن کشی در مغازه های خود دارند به دلیل حرارت ندیدن و بوجاری نکردن کنجدها، حاوی باکتری، قارچ و ترکیبات مضر برای سلامت انسان است.
- بنابراین از روغن کنجد صنعتی که تولید کارخانجات روغن است فقط برای مصرف استفاده کنید.
- روغن کنجد تصفیه شده دارای اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ به میزان مساوی، ویتامین های A و D و E، فیتواسترول ها، آنتی اکسیدان های طبیعی، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون و حرارت می باشد و دارای رایحه و مزه ای منحصر به فرد است (بهبود دهنده طعم غذا).

روغن ذرت

این روغن از جوانه ذرت حاصل می شود و به عنوان یک روغن مقاوم در برابر حرارت است.

روغن ذرت سرشار از PUFA و فیتواسترولها است که هر دو سطح کلسترول خون را کاهش می دهند.

روغن ذرت دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۶، امگا ۹، آنتی اکسیدان های طبیعی از جمله توکوفرول ها، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون، طعم و بوی مطبوع و فاقد اسیدهای چرب ترانس و کلسترول می باشد.

این روغن منبع غنی از فیتواسترول های طبیعی است و به همین دلیل در کاهش LDL خون و جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی موثر است.

روغن هسته انگور

این روغن درجه غیراشباعیت بالایی دارد و عمده ترین اسیدهای چرب این روغن لینولئیک اسید است.

روغن هسته انگور حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی و توکوفرول هاست و به همین دلیل با وجود غیراشباعیت بالایی که دارد به حرارت بسیار مقاوم است.

به طور کلی اسیدهای چرب روغن هسته انگور بسیار شبیه روغن آفتابگردان است.

روغن گلرنگ

➤ روغن گلرنگ حاوی نسبت بالای اسیدهای چرب چند غیراشباع مانند لینولئیک اسید و توکوفرول ها است.

➤ عمده ترین اسیدهای چرب غیر اشباع آن، اسید لینولئیک و اسید اولئیک است.

➤ این اسیدهای چرب چند غیراشباع از افزایش LDL خون جلوگیری می کند.

➤ غیر اشباعیت بالای روغن گلرنگ منجر به زمان **ماندگاری کوتاه** آن شده، در حالیکه اسیدهای چرب اشباع آن کم است و عمده ترین آن ها پالمیتیک اسید و استئاریک اسید هستند.

➤ این روغن حاوی توکوفرول ها به ویژه آلفاتوکوفرول (ویتامین E) است و به همین دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی بالای دارد.

روغن مخلوط

➤ روغن مخلوط توسط برندهای مختلفی تولید می شود.

➤ اکثرا ترکیبی از روغن های آفتابگردان، سویا و کانولا است.

➤ روغن های مخلوط از این جهت دارای ارزش تغذیه ای هستند که در فرمولاسیون آنها روغن های حاوی امگا ۳ بالا مانند کلزا و سویا استفاده میگردد.

➤ بر همین اساس روغن های مخلوطی ارزش تغذیه ای بالاتری دارند که در فرمولاسیون آنها روغن کانولا با درصد بالایی استفاده شده باشد.

➤ در واقع پس از روغن کانولا که دارای ارزش تغذیه ای بالایی میباشد، استفاده از روغن های مخلوط نیز توصیه می گردد.

➤ این نکته را در نظر داشته باشید که عمده روغن های مخلوط با بیش از ۷۰ درصد آفتابگردان و ۳۰ درصد سویا هستند، لذا همه روغن های مخلوط مناسب نیستند.

➤ برای مثال روغن مخلوط با ۶۰ درصد کانولا و ۴۰ درصد آفتابگردان ارزش تغذیه ای بالاتری دارد.

➤ اگرچه همچنان روغن کانولا دارای ارزش تغذیه ای بسیار بیشتر و مناسب تر هم از لحاظ فیتواسترول های موجود، هم آنتی اکسیدان های طبیعی و هم نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ میباشد.



تعادل اسیدهای چرب موجود در روغن ها

➤ به جز روغن کانولا که دارای ترکیب اسیدهای چرب بسیار ایده آل برای استفاده بصورت خالص در پخت و پز و حتی فرمولاسیون روغن های سرخ کردنی میباشد، عمده روغن های گیاهی تعادل مناسبی از ترکیب اسیدهای چرب ندارند و مصرف بیش از حد هر یک از این اسیدهای چرب می تواند منجر به بر هم خوردن تعادل اسیدهای چرب دریافتی شده و در نتیجه برای سلامتی مضر باشد.

➤ روغن های مخلوط با ترکیب اسیدهای چرب مختلف از روغن های گیاهی مختلف، می توانند تعادل مطلوب تری از این اسیدهای چرب را ارائه دهند.

افزایش ارزش تغذیه ای

➤ روغن های مخلوط با دارا بودن طیف وسیع تری از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها در مقایسه با روغن های عمده روغن های تک نوع، از نظر تغذیه ای غنی تر هستند.

➤ به عنوان مثال، مخلوطی از روغن آفتابگردان و سویا:

➤ می تواند منبع خوبی از ویتامین E و آنتی اکسیدان ها باشد.

➤ سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶

➤ مناسب جهت پخت و پز، سالاد و استفاده در انواع کیک و دسر

روغن سرخ کردنی

- روغن هایی هستند که بصورت یک روغن یا ترکیبی از روغن های با مقاومت حرارتی بالا تولید می گردند.
- این روغن ها به شکلی فرموله میشوند که قابلیت حفظ پایداری و کیفیت را در طول مدت سرخ کردن داشته باشند.
- به عبارت دیگر هر چه مقاومت حرارتی روغن ها بالاتر باشد آنها برای مدت طولانی تر میتوانند ساختار خود و در نتیجه نقطه دود خود را حفظ کنند.
- دمای سرخ کردن عمیق حدود ۱۷۰ تا ۱۸۰ درجه سانتیگراد میباشد و نقطه دود روغن های تصفیه شده پیش از مصرف در محدوده ۲۲۰ تا ۲۳۰ درجه سانتیگراد میباشد.

عواملی که باعث افزایش مقاومت روغن ها و در نتیجه امکان استفاده از آنها برای سرخ کردن می شود:

- **اشباعیت:** هر چه اشباعیت روغن بالاتر باشد، روغن دارای مقاومت حرارتی بالاتری می باشد.
- اما نکته منفی اشباعیت این است که اگرچه مقاومت حرارتی بالایی دارد اما مطابق توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان مصرف روغن های اشباع مانند پالم باید به حداقل برسد.
- این نسل روغن ها علیرغم مقاومت حرارتی مناسب، به دلیل اشباعیت بالا و مضرات تغذیه ای آن، از مصرف خانوار کشور تقریباً حذف شده است و صرفاً در سرخ کردنی های صنعتی در کشور استفاده می شود.
- **میزان اولئیک یا اصطلاحاً تک غیر اشباع ها:** این اسیدهای چرب که در روغن آفتابگردان اولئیک بالا و کانولا به وفور یافت میشوند عملکرد حرارتی مشابه اسیدهای چرب اشباع دارند اما ضرر های تغذیه ای آنها را ندارند.
- این اسیدهای چرب دارای مقاومت حرارتی بالایی هستند و در نسل جدید روغن های سرخ کردنی شفاف که فاقد پالم در فرمولاسیون خود میباشد در سالهای گذشته در کشور رایج شده است.

روغن پالم

- این روغن حاوی حدود ۵۰ درصد اسیدهای چرب اشباع و حدود ۵۰ درصد اسیدهای چرب غیر اشباع است.
- عمده ترین اسید چرب اشباع این روغن پالمیتیک و عمده ترین اسید چرب غیر اشباع آن اولئیک اسید می باشد.
- **تعادل و برابری** اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع **منجر به پایداری بیشتر روغن پالم** در برابر اکسیداسیون نسبت به سایر روغنهای گیاهی می شود.
- از ترکیبات مفید تغذیه ای موجود در روغن پالم میتوان به توکوفرول ها و توکوتری انول ها اشاره کرد که جز آنتی اکسیدان های طبیعی بوده و به پایداری بیشتر این روغن در برابر اکسیداسیون کمک می کند.
- به علاوه این روغن بطور طبیعی حاوی ویتامین E نیز می باشد.
- روغن پالم و مشتقات آن معمولاً بطور مستقیم مورد استفاده قرار نمی گیرد و **در ترکیب با سایر روغن ها** استفاده می شوند.

روغن هسته پالم

- یکی دیگر از روغن هایی که از میوه پالم بدست می آید، روغن هسته پالم است.
- این روغن دارای اشباعیت بالا و میزان اسیدهای چرب کوتاه و متوسط زنجیر قابل توجهی در مقایسه با سایر روغن های گیاهی است.
- عمده ترین اسیدهای چرب روغن هسته پالم شامل لوریک اسید، میریستیک اسید و اولئیک اسید هستند.
- استفاده از این روغن در صنعت غذای کشور مجاز نمی باشد.
- با این حال در صنعت شوینده کاربرد زیادی دارد.



روغن زیتون

- روغن زیتون به ویژه نوع بکر و فرابکر آن به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقایر بالای اسید اولئیک (حدود ۷۰درصد) یک روغن ممتاز است.
- استفاده از نوع بکر و فرابکر آن به دلیل نقطه دود پایین برای سرخ کردنی ممنوع میباشد و صرفا امکان استفاده در پخت و پز و سالاد را دارد. اما نوع **تصفیه شده آن امکان استفاده برای سرخ کردنی های سطحی** را دارد.
- این روغن بیشترین اسید چرب غیراشباع تک باند را دارد.
- روغن زیتون برای قلب و پوست نیز بسیار مفید است، اما این روغن را نیز مانند سایر روغنها نمی توان برای طولانی مدت حرارت داد زیرا احتمال تشکیل برخی ترکیبات سرطانزا در چنین شرایطی وجود خواهد داشت.

روغن زیتون (ادامه)

➤ تفاوت انواع روغن زیتون در نحوه و میزان فرآوری و روغن گیری آنها از میوه درخت زیتون است.

➤ انواع روغن زیتون:

➤ روغن زیتون فرابکر

➤ روغن زیتون بکر

➤ روغن زیتون تصفیه شده



روغن زیتون فرابکر و بکر

- در فرآیند تولید این نوع روغن زیتون، از مواد شیمیایی و گرما برای استخراج روغن از میوه زیتون استفاده نمی‌شود و فقط تحت فشار، روغن زیتون استخراج می‌شود.
- هر دو روغن زیتون بکر و فرابکر، **تصفیه نشده** هستند.
- هر دو میزان بالایی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و اسید چرب امگا ۹ دارند (مفید برای قلب و عروق و تقویت سیستم ایمنی)
- انتخاب نوع روغن زیتون از نظر خواص تغذیه‌ای: **به ترتیب**
روغن زیتون **فرابکر**، روغن زیتون **بکر** و روغن زیتون **تصفیه شده**
- از نظر طعم نیز **روغن زیتون بکر طعم ملایم‌تری** از روغن زیتون فرابکر دارد.
- **روغن زیتون بکر**، در دسته روغن‌های زیتون **بودار** قرار دارد و در زمان مصرف، طعم و بوی زیتون کاملاً حس می‌شود.

روغن زیتون تصفیه شده

- این نوع روغن زیتون به گونه‌ای فرآوری می‌شود که بی‌بو است و حرارت بیشتری را نسبت به روغن زیتون بکر تحمل می‌کند.
- در نتیجه می‌توان گفت که **روغن زیتون تصفیه شده** علاوه بر پخت‌وپز و سالاد، برای **سرخ کردن سطحی** نیز مناسب است.
- این روغن به دلیل تصفیه شدن، **بو و مزه تندی ندارد** و برای کسانی که به بو و مزه روغن زیتون بکر علاقه‌ای ندارند مناسب است.
- روغن زیتون تصفیه شده برای تفت دادن بسیار مناسب است؛** ولی بهتر است این کار با **شعله کم و مدت زمان کوتاه‌تر** صورت بگیرد.



ترتیب روغن‌ها از نظر میزان بالای امگا۶ به کمترین مقدار به ترتیب:

روغن گلرنگ،

روغن دانه کتان،

روغن سویا،

گردو،

روغن کنجد،

روغن دانه آفتابگردان،

روغن ذرت،

روغن کانولا،

روغن زیتون،

روغن پالم

ترتیب روغن‌ها از نظر میزان امگا ۹ به ترتیب:

روغن کانولا،

روغن آفتابگردان و روغن ذرت،

روغن کنجد،

روغن پالم،

روغن ذرت،

روغن دانه کتان،

روغن گلرنگ،

گردو،

روغن زیتون



ترتیب روغنها از نظر میزان امگا ۳ به ترتیب:

روغن کانولا و گردو،

روغن سویا،

روغن ذرت،

روغن زیتون

کره گیاهی (مارگارین)

➤ مارگارین از ترکیب روغن‌های تصفیه‌شده و آب به دست می‌آید.

➤ مارگارین را می‌توان تقریباً با هر نوع روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن دانه سویا یا روغن کانولا تولید کرد و امکان استفاده از افزودنی‌هایی مانند رنگ‌دهنده‌ها، امولسیون‌کننده‌ها و مواد بهبود دهنده بافت و طعم هم وجود دارد.

➤ اگرچه کره و مارگارین طعمی نسبتاً یکسان دارند، اما به شکلی کاملاً متفاوت و از مواد گوناگونی به دست می‌آیند.



تفاوت کره و مارگارین

- **محتوای لبنی:** کره از خامه گرفته شده از شیر است و بنابراین محصولی لبنی به حساب می‌آید.
- مارگارین تقریباً همیشه با استفاده از روغن‌های گیاهی تهیه می‌شود.
- **محتوای چربی:** هم مارگارین و هم کره مقدار نسبتاً زیادی چربی دارند، اما درصد اسیدهای چرب شان متفاوت است.
- **طعم:** کره طعمی غنی‌تر و خامه‌ای‌تر از مارگارین دارد. مارگارین طعمی متعادل‌تر دارد.
- **کلسترول:** در سالهای قبل، مارگارین به عنوان جایگزینی سالم برای کره مطرح بود (بعلت سطوح پایین‌تر چربی‌های اشباع)
- با این حال پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که چربی ترانس موجود در مارگارین می‌تواند سطح LDL را بالا برده و سطح HDL را پایین آورد.

کدام روغن را انتخاب کنیم؟

وجود علامت استاندارد بر روی بطری روغن

انتخاب روغن هایی که در فروشگاه از نور و حرارت دور بوده اند

چربی اشباع کم

ترانس کم (حتی صفر) البته روغن مایع ترانس ندارد منظور مواد غذایی یا روغن نیمه جامد است

انتخاب شما بستگی به نوع استفاده شما دارد برای مثال:

■ اگر قصد سرخ کردن دارید حتما از روغن هایی استفاده کنید که در برابر حرارت مقاوم هستند (روغن سرخ کردنی)

■ حتما در برنامه غذایی هفتگی خود از روغنهای حاوی امگا ۳ استفاده کنید (کانولا)

■ از کره حیوانی برای سرخ کردن استفاده نکنید.

روش های نگهداری انواع روغن ها و چربی ها

- محیط خشک، خنک و دور از نور بهترین انتخاب برای نگهداری روغنها است
- ظرف ها حتما دربسته باشند
- روغن مصرفی در ظروف شیشه ای تیره و کوچک نگهداری شود
- کره بسته بندی شده ۱ الی ۲ ماه در یخچال و ۹ ماه در فریزر قابل نگهداری می باشد
- مارگارین بسته بندی شده ۴ الی ۵ ماه در یخچال و ۱ سال در فریزر قابل نگهداری است

بهترین روش برای دور ریختن پسماند روغن:

➤ ۱- صبر کنید تا روغن کاملا خنک شود.

➤ ۲- آن را در بطری دربسته بریزید.

➤ ۳- بطری را در سطل زباله بیندازید.

➤ و یا

➤ ۱- صبر کنید تا روغن کاملا خنک شود.

➤ ۲- آن را منجمد کنید.

➤ ۳- در کیسه جداگانه بگذارید و در آن را محکم ببندید.

➤ ۴- کیسه را در سطل زباله بندازید.

✘ خطرناک ترین کار ممکن برای دفع روغن استفاده شده، ریختن آن داخل سینک است (وارد شدن به آب های زیرزمینی و آلوده کردن آنها، گرفتگی سیستم لوله کشی)

17 تا 30 آذرماه
1403

عناوین روزهای پویش ملی تغذیه سالم با شعار "روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم"

عناوین روزها	روزهای هفته
روغن و میزان مورد نیاز روزانه	شنبه (۱۷ آذر)
قلب سالم با مصرف روغن مناسب	یکشنبه (۱۸ آذر)
نقش رسانه ها در انتخاب روغن مناسب	دوشنبه (۱۹ آذر)
روغن کانولا، روغن سلامتی	سه شنبه (۲۰ آذر)
روغن و باورهای نادرست	چهارشنبه (۲۱ آذر)
نقش نشانگر تغذیه ای در انتخاب روغن مناسب	پنجشنبه (۲۲ آذر)
روغن گیاهی یا حیوانی	جمعه (۲۳ آذر)
روغن سرخ کردنی بهترین روغن برای سرخ کردن	شنبه (۲۴ آذر)
مضرات اسید چرب ترانس برای سلامتی	یکشنبه (۲۵ آذر)
روغن و کنترل وزن	دوشنبه (۲۶ آذر)
حفظ سلامتی با اصلاح الگوی مصرف روغن	سه شنبه (۲۷ آذر)
روغن و ارتباط آن با بیماری های مزمن	چهارشنبه (۲۸ آذر)
روغن و ارتباط آن با ابتلا به سرطانها	پنجشنبه (۲۹ آذر)
روغن و نگهداری و مصرف صحیح آن	جمعه (۳۰ آذر)

پیام های پویش تغذیه آذرماه ۱۴۰۳

روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



توصیه های کاربردی

- برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی، مصرف چربی و روغن را کاهش دهید.
- مصرف بیش از حد روغن ها خطر ابتلا به چاقی، بیماریهای قلبی عروقی و برخی از انواع سرطانها را نیز افزایش می دهد.
- برای مصرف کمتر چربی ها، غذاها را بصورت کبابی، تنوری، بخارپز یا آب پز مصرف کنید.
- سعی کنید از روغن آفتابگردان کمتر استفاده کنید (به دلیل امگا ۶ بالا).
- دریافت امگا ۶ زیاد منجر به التهاب در بدن و زمینه ساز ابتلا به بیماری هایی همچون دیابت، فشار خون و سرطان می شود.
- روغن جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس است (افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سرطان)
- برای پخت و پز بهترین انتخاب ها روغن کانولا و روغن مخلوط است.

توصیه های کاربردی (ادامه)

- از مصرف بی رویه شیرینی های خامه دار، چیپس، سس ها، سوسیس و کالباس، همبرگر، کله پاچه، مغز و دل و جگر که حاوی مقدار زیادی چربی هستند اجتناب کنید.
- در هنگام انتخاب روغن ها به **برچسب تغذیه ای** آن توجه کنید. در صورتی که بخش مربوط به **اسید چرب ترانس** آن **قرمز** بود آن روغن را **انتخاب نکنید**.
- در صورت تمایل به سرخ کردن، ماده غذایی را با کمی روغن و حرارت کم تفت بدهید.
- از حرارت دادن زیاد روغن ها و غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن خودداری کنید.
- روغن های مایع را **دور از نور و حرارت** نگهداری کنید.
- از خرید و مصرف روغن هایی که به **صورت سنتی** (مثل روغنهای کنجد با روش پرس سرد در معرض دید افراد) تهیه می شود **خودداری کنید** و از **روغن های کنجد تولید کارخانه ای** استفاده کنید.

توصیه های کاربردی (ادامه)

- اسید چرب ترانس برای سلامتی مضر است؛ سعی کنید در خرید مواد غذایی به برچسب تغذیه ای ماده غذایی نگاه کنید و مواد غذایی بدون ترانس یا ترانس بسیار پایین را انتخاب کنید.
- چربی ترانس در شکلات، انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، دونات، کراکر، کوکی، پنیر پیتزا، برخی از روغن های نیمه جامد، اسنک و چیپس، کافی میکس وجود دارد.
- از مصرف روغن های نیمه جامد و مارگارین به دلیل بالا بودن اسید چرب اشباع بالا خودداری شود.

توصیه های کاربردی (ادامه)

- برای کاهش مصرف روغن هنگام طبخ غذا، روغن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریخته و آن را با قاشق اندازه گیری کنید و در داخل غذا هم روغن کمی بریزید.
- در تهیه انواع کیک و شیرینی علاوه بر قند زیاد مقدار زیادی روغن بکار می رود. مصرف آنها را محدود کنید و از شیرینی های ساده و بدون کرم یا خامه که چربی کمتری دارد به مقدار کم استفاده کنید.
- مصرف روغن نیمه جامد را حذف کنید و بجای آن از انواع روغن مایع و البته به مقدار کم استفاده کنید.
- روغن های مایع اسید چرب ترانس ندارند.
- از مصرف روغن های حیوانی، دنبه و پیه به دلیل میزان بالای اسید چرب اشباع (ایجاد سرطان و گرفتگی عروق) خودداری کنید.

GOOD FATS



Olive oil



Avocado



Nuts



Salmon



Coconut

BAD FATS



Corn oil



Beef



Margarine





Shortening



Soybean oil

از توجه شما متشکرم





پاسخ علمی به باورهای نادرست در خصوص چربی‌ها و روغن‌ها

پاسخ علمی به باورهای نادرست در خصوص چربی‌ها و روغن‌ها

آیا روغن‌هایی که روی آن‌ها عبارت بدون کلسترول نوشته شده واقعاً بدون کلسترول است؟
➡ بله، اگر روغن‌های گیاهی باشد بدون کلسترول است. زیرا کلسترول فقط در منابع حیوانی وجود دارد.


چه نوع روغن مایعی برای پخت غذا مناسب است؟


➡ انواع روغن‌های مایع خوراکی خالص و مخلوط برای پخت و پز مناسب هستند.

اما روغن‌هایی که دارای مقادیر و نسبت مناسب (امگا ۶ به امگا ۳، کمتر از ۳ به ۱) از اسیدهای چرب ضروری هستند از نظر تغذیه‌ای ارجحیت دارد (روغن کانولا و روغن مایع مخلوط مناسب).

علائم فساد روغن چیست؟

▶ اولین نشانه، بو و طعم نامطبوع است و سایر ویژگی های نشان دهنده فساد فقط با آزمایش مشخص می شود و هنگام مصرف، علاوه بر تغییر در بو و طعم، از دیگر نشانه های فساد، تغییرات محسوسی در رنگ، پلیمره شدن روغن، کف کردن و دود کردن می باشد.




آیا روغن مایع کالری کمتر دارد، چاق نمی کند و باعث افزایش چربی خون نمی شود؟
خیر. کالری کلیه روغن های خوراکی مایع و مصرفی خانوار (نیمه جامد) یکسان است. 

آیا روغن‌هایی که روی آن‌ها نوشته شده (ترانس پایین)، خطرناک هستند؟

خیر، بلکه کم ترانس بودن از ویژگی‌های مثبت کیفی در روغن محسوب می‌شود. در حال حاضر تمام روغن‌های مایع تولید شده و موجود در ایران (مایع خالص، مایع مخلوط، انواع روغن‌های سرخ کردنی) بدون ترانس هستند و برای سلامتی روغن‌های بدون ترانس بهترین گزینه است.


علت چسبندگی زیاد روغن مایع بر سطح اجاق گاز و ظروف چیست ؟

- ▶ روغن های مایع (با چند پیوند غیر اشباع) به دلیل وجود اسیدهای چرب غیر اشباع در ترکیبشان در مقابل حرارت بالا و اکسیژن هوا ایجاد ترکیبات پلیمری می نمایند که این ترکیبات چسبنده بوده و به سطوح می چسبند.
- ▶ با توجه به اینکه دمای بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است، لذا در این دما هیچگونه مشکلی نداشته و برای بدن مفید هستند



در حال حاضر روغن‌های کنجد به دو صورت در بازار هستند یک سری روغن‌های کنجد که روی آنها نوشته شده روغن کنجد با پرس سرد و یک سری روغن کنجد تصفیه شده، کدام نوع از این روغن‌ها را برای مصرف انتخاب کنیم؟

➡ روغن کنجد پرس سرد به دلیل استخراج مکانیکی دارای آنتی اکسیدان طبیعی بیشتری می‌باشد اما نسبت به روغن کنجد تصفیه شده تحمل حرارتی پایین‌تری دارد، لذا برای مصارف پخت و پز و سرخ کردن سطحی، روغن کنجد تصفیه شده مناسب‌تر می‌باشد.



روی برخی از بطری‌های روغن کنجد موجود در بازار نوشته روغن کنجد و برخی روغن ارده کنجد نوشته است. کدام نوع از این روغن‌ها برای مصرف بهتر است؟

➤ تفاوت اولیه روغن کنجد و ارده کنجد، در نحوه استفاده از ماده خام اولیه است.

➤ برای تولید روغن کنجد از کنجد خام پرس شده استفاده می‌شود ولی برای تولید روغن ارده کنجد، از کنجد تفت داده شده استفاده می‌شود که روی طعم و بوی روغن حاصله موثر است.

➤ طبق تحقیقات انجام شده روغن ارده کنجد میزان تمامی عناصر به استثنای کلسیم و پتاسیم بیشتری نسبت به روغن کنجد دارد و تاثیرات بیشتری در کاهش کلسترول دارد.

در برخی از مغازه‌ها یک سری روغن‌ها به خصوص روغن کنجد با دستگاه در حضور مشتری از دانه‌ها استخراج می‌شوند و به فروش می‌رسند آیا این روغن‌ها برای مصرف مناسب هستند؟

➤ "تولید روغن کنجد در حضور مشتری" به "روش سنتی" نیز شناخته می‌شود. این روش تولید روغن کنجد چند ایراد و مشکل دارد:

➤ **هیچگونه نظارتی بر انتخاب دانه‌های کنجد وجود ندارد**، این دانه‌ها می‌توانند حاوی مقادیر بالایی از آفت کش‌ها، سموم سرطان‌زای ناشی از رطوبت و کپک مانند آفلاتوکسین باشند.

➤ معمولاً از کیسه حاوی کنجد، دانه‌های کنجد بدون پاک کردن یا بوجاری و شستشو به دستگاه روغنکشی منتقل می‌شوند **دمای روغنکشی در دستگاه پرس کنترل نمی‌شود**، لذا آلودگی‌های قارچی یا میکروبی دانه‌ها مستقیماً وارد روغن شده و بیماریزا هستند. در حالی که در صنعت روغن، براساس استاندارد ملی ایران به شماره ۱۴۹۵۵ (آیین کار تولید بهداشتی روغن کنجد) تولید روغن کنجد انجام می‌شود. براین اساس بوجاری، پوست‌گیری به روش فیزیکی و شستشو انجام می‌شود.

➤ **بسته بندی مناسب نگهداری طولانی مدت، ندارند** و زودتر از روغن کنجد تصفیه شده کارخانه‌ای یا صنعتی فاسد می‌شود.

عوامل موثر در جذب مواد غذایی در هنگام سرخ کردن کدام است؟

- میزان جذب روغن به ماده غذایی در هنگام سرخ کردن فقط به نوع روغن بستگی ندارد، عوامل موثر بر میزان جذب روغن شامل:
 - اندازه مواد غذایی، هرچه ابعاد ماده غذایی کوچکتر باشد، درصد جذب روغن بیشتر خواهد بود، به طور مثال مرغ سوخاری به علت آغشته بودن به پودر سوخاری جذب روغن بالایی دارد.
 - سطح تماس ماده غذایی با روغن، به طور مثال ورقه های سیب زمینی در مقایسه با خلال سیب زمینی، به علت سطح تماس بیشتر ورقه های سیب زمینی، چیس تهیه شده روغن بیشتری در مقایسه با خلال سرخ شده جذب می کند
 - نوع سرخ کردن (عمیق / سطحی)، در سرخ کردن عمیق که ماده غذایی در روغن غوطه ور است میزان جذب روغن بیشتر می شود.
 - مدت و درجه حرارت سرخ کردن، هرچه مدت سرخ کردن بیشتر باشد، میزان جذب روغن بیشتر خواهد بود.


روغن مخصوص سرخ کردن چه فرقی با روغن مایع پخت و پز دارد و از چه روغن‌هایی تشکیل شده است و آیا دارای مقادیری از روغن جامد با اسید چرب با ترانس پایین می‌باشد؟

➤ روغن سرخ کردنی، روغنی است متشکل از یک، دو یا چند روغن مجاز خوراکی که از نظر ویژگی‌ها برای سرخ کردن سطحی و عمیق مناسب است و به دو دسته روغن سرخ کردنی خانوار و روغن سرخ کردنی صنایع غذایی و اصناف تقسیم بندی می‌شود.

➤ روغن سرخ کردنی خانوار: برای سرخ کردن در مصارف خانوار بکار می‌رود.

➤ روغن سرخ کردنی مصارف صنایع غذایی و اصناف: برای سرخ کردن مواد غذایی در صنایع غذایی و اصناف مرتبط استفاده می‌شود.

➤ ویژگی‌های محصول نهایی باید مطابق استاندارد ملی روغن‌های سرخ کردنی باشد. در صورتیکه از مشتقات روغن پالم در تهیه فرمولاسیون آنها استفاده شود که اشباع بالاتر و مقاومت بالا برای سرخ کردن دارد، دارای مقادیری از روغن جامد با اسید چرب ترانس پایین است.



در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردنی، برای سرخ کردن روغن مایع بهتر است یا نیمه جامد (روغن خوراکی مصرفی خانوار)؟

➤ استفاده از سایر روغن‌ها برای سرخ کردن عمیق مانند فرنج فرایز (سیب زمینی فرانسوی) و چیپس صنعتی، توصیه نمی‌شود.

➤ با این حال استفاده از روغن‌های مایع دارای مقاومت حرارتی بالا مانند روغن کانولا، ذرت و کنجد تصفیه شده و یا روغن نیمه جامد (خوراکی مصرفی خانوار) برای سرخ کردن سطحی و یکبار استفاده، بلامانع است.

در چه صورت می توان از روغن مایع معمولی جهت سرخ کردن استفاده کرد؟

فقط از روغن سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده شود زیرا کنترل و سنجش دما و رطوبت موجود در غذایی که قرار است سرخ شود در منزل امکان پذیر نیست، لذا توصیه به استفاده از روغن های غیر سرخ کردنی برای سرخ کردن نمی شود.

اما برای تفت دادن سطحی با شعله کم، می توان از دیگر روغن های مایع تصفیه شده و بسته بندی کارخانه ای استفاده نمود.

روغن مخصوص سرخ کردنی دارای چه ترکیبی است و چه تفاوتی با سایر روغن‌ها دارد؟

➤ حتی الامکان از روغن‌هایی استفاده می‌شود که حداکثر مقاومت را در برابر اکسایش و حرارت داشته باشند. ترکیب درصد و فرمولاسیون روغن سرخ کردنی وابسته به میزان مقاومت روغن‌های مورد استفاده در ترکیب است و می‌تواند متشکل از تعدادی از روغن‌های زیر بصورت مخلوط، باشد:

➤ پالم اولئین، سوپراولئین، کانولا، کنجد، زیتون، ذرت، سویا و روغن آفتابگردان اولئیک بالا، روغن آفتابگردان

➤ در حال حاضر دو نوع روغن سرخ کردنی حاوی پالم و بدون پالم در بازار وجود دارد که توصیه می‌شود از روغن‌های سرخ کردنی بدون پالم استفاده شود چرا که اکثریت روغن‌های بدون پالم از روغن‌های آفتابگردان‌های اولئیک بالا تولید می‌شود که مقاومت حرارتی بسیار بالا و اشباعیت کمتری هم نسبت به روغن پالم دارد. بنابراین گزینه بسیار بهتری برای انتخاب این نوع روغن است.



آیا روغن گیاهی نیمه جامد از روغن گیاهی مایع ماندگاری بیشتری دارد و دیرتر فاسد می‌شود؟

➡ با توجه به اینکه روغن گیاهی نیمه جامد (مصرفی خانوار) حاوی درصد بالاتری از اسیدهای چرب اشباع نسبت به روغن های مایع هستند لذا دیرتر فاسد می شوند. اما مصرف کننده باید به شرایط نگهداری و تاریخ انقضا درج شده روی برچسب مراجعه کند.

چرا طعم روغن نیمه جامد (مصرفی خانوار) و مایع فرق می کند؟

➤ روغن جامد بدلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع بالاتر طعم متفاوتی نسبت به روغن مایع دارد. وجود ساختار کریستالی در روغن نیمه جامد مصرفی خانوار باعث می شود که بیشتر روی سطح برنج چسبیده و پخش شدگی و طعم بیشتری به غذا بدهد لذا با توجه به سلیقه ای بودن طعم و مزه، برای بخشی از مردم جذابیت بیشتری دارد.

اگر روغن جامد مضر است، چرا تولید می‌شود؟

برخلاف گذشته در حال حاضر روغن جامد برای مصرف خانوار در بازار ایران وجود ندارد و روغن فعلی که بصورت نیمه جامد تولید می‌گردد با حذف مخاطرات گذشته شامل ترانس بالا و کاهش اشباعیت، در پاسخ به تقاضای گروهی از جامعه، تولید و وارد بازار می‌گردد.

آیا انرژی (کالری) روغن مایع کمتر از روغن جامد و یا کره است؟

خیر. تمامی روغن‌های مصرفی چه به صورت مایع چه جامد و نیمه جامد میزان انرژی یکسان هر گرم ۹ کیلو کالری انرژی دارند. اما کره چه حیوانی و چه گیاهی (مارگارین) به دلیل ۱۸ درصد رطوبت دارای کالری کمتری است.



بین کره حیوانی و مارگارین (کره گیاهی) کدام برای سرخ کردن بهتر است؟

هیچکدام برای سرخ کردن عمیق به دلیل وجود ۱۸ تا ۲۰ درصد رطوبت، مناسب نیستند. اما برای تفت دادن و یا سرخ کردنی سطحی می توان از هر دو استفاده نمود.

استفاده از کره روی برنج مناسب است یا خیر؟

➤ کره، بدلیل طعم و بوی مطبوعی که به غذا می بخشد بعضی از مصرف کنندگان، از آن روی برنج استفاده می کنند اما باید در نظر داشت که استفاده از کره حیوانی به مقدار کم برای افراد سالم اشکالی ندارد، زیرا حاوی درصد بالاتری از روغن‌های اشباع نسبت به روغن‌های مایع هستند.



چرا از اسانس‌های خوشبو که در کره استفاده می‌شود در روغن‌ها استفاده نمی‌کنند؟

➡ افزودن اسانس به کره نیز مجاز نیست و بوی مطبوع موجود در کره متعلق به اسید بوتیریک موجود در آن است.

آیا استفاده از روغن حیوانی به جای روغن گیاهی توصیه می‌شود؟


➤ روغن حیوانی دارای کلسترول بوده، همچنین نسبت درصد اسید چرب اشباع به غیراشباع در آن‌ها در مقایسه با روغن‌های گیاهی بالاتر است.

➤ از طرفی به دلیل وجود اسید چرب اشباع کوتاه، سریعتر فاسد می‌گردد. لذا با توجه به شرایط سنی و جسمانی فرد مصرف کننده، به صورت محدود منعی ندارد اما به طور کلی توصیه نمی‌شود.



آیا روغن دنبه برای مصرف توصیه می‌شود؟

خیر. چون حاوی کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بالا است و از طرفی فاقد اسیدهای چرب ضروری است که بطور روزانه باید بدن انسان از طریق غذا دریافت کند.




فرق روغن حیوانی (روغن کره) با روغن گیاهی چیست؟

➤ تفاوت در منشا تولید این دو نوع روغن است روغن حیوانی از ماست و دوغ حیواناتی مانند گاو، گوسفند، شتر و... تهیه شده و حاوی اسیدهای چرب اشباع زنجیره متوسط و کلسترول است.

➤ تولید روغن‌های گیاهی اغلب از دانه‌های روغنی و میوه‌های روغنی تهیه شده و سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و اسیدهای چرب ضروری است که بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست. در روغن‌های گیاهی بجای کلسترول، استرول وجود دارد.

آیاروغن حیوانی باعث تقویت استخوان‌ها و اندام‌های بدن می‌شود؟


خیر. زیرا در ترکیبات این روغن‌ها کلسیم در حد ۴ میلی گرم است و نیاز روزانه بدن به کلسیم را برآورده نمی‌کند، منیزیم نیز ندارد. طبق جدول زیر (برگرفته از USDA)، روغن حیوانی فاقد ریز مغذی‌های لازم روزانه جهت تقویت استخوان‌ها هستند. از آنجائیکه این روغن‌ها حاوی چربی‌های اشباع هستند باید مصرف آنها را محدود نمود.



آیا می توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد و چند بار قابل استفاده است؟

➤ روغن هسته انگور بدلیل نوع اسیدهای چرب تشکیل دهنده و پایین بودن مقاومت در برابر اکسایش و نقطه دود پایین، برای سرخ کردن مناسب نمی باشد.

➤ روغن زیتون تصفیه شده به دلیل داشتن اسیدچرب اولئیک بالا نسبت به سایر انواع روغن های زیتون، به شرط آنکه از حرارت پایین استفاده شود و زمان سرخ کردن تا حد امکان کوتاه باشد، برای یکبار سرخ کردن می تواند مورد استفاده قرار گیرد.



آیا روغن کنجد بهترین روغن است بطوریکه برای سرخ کردن هم استفاده شود؟

❑ خیر، برای سرخ کردن فقط باید از روغن‌های سرخ کردنی استفاده کرد. اما به عنوان روغن مناسب می توان برای سرخ کردن سطحی استفاده نمود.



آیا روغن مورد استفاده برای ته برنج آیا زیاد حرارت نمی بیند؟ و آیا نباید از نوع سرخ کردنی و یا روغن های مقاوم به حرارت باشد؟

➡ خیر زیاد حرارت نمی بیند. وجود رطوبت در ماده غذایی باعث می شود حرارت روغن خیلی بالا نرود بنابراین استفاده از یک روغن تازه غیرسرخ کردنی برای ته برنج کفایت می کند.

آیا استفاده از دستگاه سرخ کن حتی با روغن تازه مضر است؟

خیر، مزیت هم دارد. چرا که با سرخ کن می‌توان دمای سرخ کردن را کنترل و از فاسد شدن سریع روغن جلوگیری کرد. همچنین سرخ کن‌ها دارای فیلتر بوده و بوی نامطبوع روغن را تا حدی جذب می‌کنند.

نکته قابل توجه در سرخ کن‌ها این است که مصرف کننده بایستی مکرر روغن داخل سرخ کن را به لحاظ کف کردن، بو، طعم و دود کردن کنترل نماید تا چنانچه روغن به مرحله دورریز (discard) رسید از مصرف مجدد آن اجتناب گردد.

در صورت استفاده از روغن به منظور سرخ کردن بصورت مستقیم و یا غیر مستقیم در سرخ کن صرفاً استفاده از روغن مخصوص سرخ کردنی مجاز بوده و استفاده حداکثر دو یا سه بار مشروط به رعایت نحوه نگهداری صحیح و در فواصل کوتاه زمانی مقدور بوده و ترجیحاً یکبار مصرف توصیه می‌شود.

آیا به این دلیل که روغن مایع پاشیده به اطراف گاز، چسبنده است و به سختی پاک می شود، در رگ ها هم رسوب می کند؟ آیا روغن حیوانی که چسبندگی کمتری دارد درون رگ ها رسوب نمی کند؟

➤ گرفتگی رگ ها ناشی از رسوب کلسترول خون می باشد و ارتباطی به نقطه ذوب آنها و روان بودن در دمای محیط ندارد.

➤ چسبندگی روغن های مایع در ظروف، بدلیل تشکیل ترکیبات پلیمری حاصل اسیدهای چرب غیر اشباع و بعضا با چند پیوند دوگانه است که در دماهای بالا ایجاد می شوند. دمای بدن حداکثر در حالت عادی ۳۷ درجه سانتی گراد است که این واکنشهای شیمیایی که در زمان پخت با دمای ۶۰ تا ۷۰ اتفاق می افتد و منجر به تولیدات ترکیبات پلیمری می شود در بدن انجام نمی شود.

➤ اما روغن حیوانی بدلیل داشتن چربی های اشباع و کلسترول، موجب افزایش چربی خون می شود و باید مصرف آنها کنترل شده و محدود باشد.

با مصرف چه نوع روغن و به چه میزان می توان اسیدهای چرب امگا-۳ مورد نیاز بدن را تامین کرد؟

➤ علاوه بر تامین از منابع غذایی نظیر ماهی های چرب (سالمون، ساردین و قزل آلا) از طریق روغن کانولا نیز تامین می شود. مقادیر توصیه شده ۱ تا ۲ درصد از انرژی دریافتی است.

آیا استفاده از عبارت (حاوی امگا ۳ یا حاوی امگا ۶) روی لیبل روغنهای تصفیه شده، صحیح است؟

➤ بله زیرا اکثر روغنهای گیاهی مایع، حاوی امگا ۳ یا امگا ۶ هستند که در فرایند تصفیه حذف نشده و غالباً با نسبت اولیه حفظ می شوند.



آیا روغن کانولا کاملا تراریخته شده است به نحوی که هیچ گونه عوارضی ندارد؟

➤ کانولا در اصل با اصلاح نژاد گیاه کلزا به دست آمده است تا روغن حاصله اروسیک اسید پایینی داشته باشد. البته بین کانولای معمولی و کانولای اصلاح ژنتیکی شده تفاوت است.

➤ در نوع اصلاح ژنتیکی، که با مهندسی ژنتیک انجام می شود، هدف بالا بردن مقاومت گیاه در برابر علف کش ها و آفات بوده است. در هر حال مدرکی مبنی بر انتقال نوکلئوتیک اسیدها به روغن استخراجی وجود ندارد.

آیا روغن گلرنگ برای پخت و پز مناسب است ؟

➤ روغن گلرنگ تقریباً خواصی مانند روغن آفتابگردان دارد با این تفاوت که مقاومت حرارتی آن پایین تر است. براساس استاندارد ملی ایران (شماره ۲۰۱۰) برای خانوار کاربرد دارد و در صنایع غذایی برای مصارف غیر سرخ کردن بکار می‌رود.

➤ زیرا حاوی مقادیر زیاد (۸/۶۷ تا ۲/۸۳ درصد) اسید چرب چند غیراشباعی اسید لینولئیک و اسید چرب تک غیراشباع اولئیک اسید (۴/۸ تا ۳/۲۱ درصد) است. به این دلیل برای سرخ کردن مواد غذایی اصلاً توصیه نمی‌شود.


آیا در روغن‌های گیاهی مایع از پارافین خوراکی استفاده می‌شود؟

خیر، متأسفانه این موضوع یک باور غلط عامیانه است. وجود هر گونه روغن معدنی مانند پارافین در روغن‌های خوراکی ممنوع می‌باشد و همواره توسط سازمان‌های نظارتی و شرکت‌های تولیدکننده مورد کنترل قرار می‌گیرد. از طرفی به دلیل قیمت بالاتر پارافین به نسبت روغن خوراکی اضافه کردن آن توجیه اقتصادی ندارد.




آیا واقعیت دارد که از پیه‌های مخصوص صابون سازی در تولید روغن نباتی استفاده می‌شود؟

► چربی مخصوص صابون سازی شامل پیه و دنبه حیوانی، روغن هسته پالم می‌باشد که به دلیل عدم انطباق با ویژگی‌های مورد تایید روغن‌های خوراکی، در صنعت روغن نباتی کشور (انواع روغن‌های مایع و نیمه جامد) استفاده نمی‌شود.



استفاده از روغن حاصله از پوست مرغ با توجه به مصرف بالای قشر محروم جامعه چه مضرات و مزایایی دارد؟

➤ پوست مرغ حاوی کلسترول و اسیدچرب اشباع بالایی است و از طرفی محل تجمع آنتی بیوتیک‌هاست، لذا مصرف آن برای سلامتی مضر است.





آیا نشان‌های (برندهای یا علامت‌های تجاری) مختلف تجاری روغن ارزش غذایی متفاوتی دارند؟

خیر. کلیه نشان‌ها (برندها یا علائم تجاری) مربوط به یک نوع روغن خاص، دارای یک ارزش غذایی یکسان میباشند، مگر اینکه نوع روغن متفاوت باشد. ولی می‌توانند از لحاظ کیفیت تصفیه و بسته‌بندی متفاوت باشند.

عالمی
مایدانِ مہفصلہ کوزوا ایم ریپ
محمد مکرم شہنشاہ لطف سماگامی چند