

روغن های خوراکی

چربی ها و روغن ها، مواد غذایی با ارزشی هستند که علاوه بر تامین انرژی نقش مهمی در بقای سلامت و ادامه حیات داشته و در گروه کالاهای مصرفی ضروری جای دارند.



روغن ها و چربی ها به عنوان واسطه انتقال حرارت، حرارت لازم برای پختن را به ساده غذایی رسانده و سبب خوش طعم و لذیذ شدن و بهبود رنگ و بافت غذاها میشوند. این مواد دارای ویژگی های عملی مهمی از جمله روان کنندگی (در مایونز و سس های سالاد) و ور آمدن خمیر (در محصولات نانوائی) بوده و در صنایع غذایی به طور گسترده به مصرف می رسند. باید توجه داشت لیپیدهای غذایی

تاثیر زیادی در لذیذ بودن غذاها از طریق بهبود طعم ، رنگ و بافتو احساس طعم غذا در دهان دارند. منبع بسیار خوبی از انرژی بوده و از سوختن هر گرم چربی در بدن حدود ۹ کیلو کالری انرژی حاصل می شود چربی بدن سبب محافظت اندام های حیاتی بدن شده و منبعی از انرژی حاصل می شود چربی بدن سبب محافظت اندام های حیاتی بدن شده و منبعی از انرژی برای انجام حرکات ورزشی طولانی است.

لیپیدهای غذایی تامین کننده ویتامین های محلول در چربی (A,D,E,K) بوده و سبب سهولت در هضم و جذب این ویتامین ها می شوند. چربی ها و کلسترول برای رشد و حفظ سلامت بچه ها ی کوچک لازم است. بچه انسان با یک رژیم غذایی فاقد چربی ممکن است دچار اگزما شود که بر اثر تغذیه با چربی بهبود می یابد.

علاوه بر این تحقیقات نشان داده که چربی ها باعث مقاومت بدن در مقابل فشارهای روحی می گردد. از جمله مزایای دیگر چربی ها وجود اسیدهای چرب اساسی در آنهاست که بدن قادر به تولید این اسیدهای چرب نمی باشد و باید از طریق مصرف روغنها و چربیها به بدن برسد. معمولا وقتی لیپیدهای غذایی از روغن هایی نظیر سویا- ذرت- تخم پنبه تامین شود که غنی از اسید لینولئیک هستند کمبود اسیدهای چرب اساسی دیده نمی شود. اما دانشمندان توصیه کرده اند مقدار چربی مصرفی به ۳۰ درصد کالری روزانه محدود شود و مصرف کمتر

چربی به خصوص برای افراد بالغ (مخصوصا چربی اشباع و کلسترول) خطر بیماری قلبی و عروق را کاهش می دهد.

اعمال غیر تغذیه ای چربی ها و روغن ها:

اعمال غیر تغذیه ای چربی ها و روغنها مربوط به ویژگی های فیزیکی آنها است. ویژگی های فیزیکی برای مثال قوام روغن برای بعضی مصارف با اهمیت نبوده ولی برای مصرف در بعضی از محصولات دارای اهمیت است. مثلا برای سس سالاد از یک روغن مایع استفاده می شود تا یک پوشش مناسب بر روس سالاد تشکیل دهد و یک چربی انعطاف پذیر (پلاستیک) نظیر یک روغن جامد هیدروژنه یا کره برای این منظور مناسب نیست.

برعکس برای مصرف در غذاهایی که ساختمان خمیری دارند یا برای پرکردن وسط نان یا شیرینی ها چربی مورد نیاز یک چربی انعطاف پذیر (پلاستیک) بوده و روغن های مایع مناسب برای اینگونه مصارف نیستند. چربی ها در تولید محصولات نانوائی شامل نان - کیک - کراکر - بیسکوئیت و شیرینی های پفکی مصرف می شوند در این گروه از محصولات چربی نه تنها ارزش غذایی را بالا می برد بلکه به عنوان روان کننده عمل می کند.



پخش چربی در سرتاسر خمیر سبب میشود تا گلوتن موجود در آرد تشکیل یک ساختمان پیوسته نداده و در هنگام پختن محصول در فر شکل و بافت مطلوب به دست آید. به علاوه یک چربی انعطاف پذیر (پلاستیک) می تواند در هنگام مخلوط کردن مقداری زیادی هوا را در خود نگه دارد. در اثر حرارت فر هوای حبس شده منبسط شده و سبب پف کردن محصول می شود. این خاصیت در تولید کیک و سایر محصولات نانوائی و قنادی مشابه دارای اهمیت است.

اما در فرایند سرخ کردن نقش چربی اساسا انتقال حرارت کافی به ماده غذایی است و حرارت را به طور سریع و یکنواخت به سطح ماده غذایی می رساند. از این رو استفاده از روغنهای مخصوص سرخ کردن برای فرایند فوق

توصیه می گردد. این روغن‌ها از مقاومت حرارتی بالای برخوردارند و در اثر حرارت پلی‌مریزه نمی‌شوند و دچار فساد اکسیداتیو نمی‌گردند.

برای حفظ سلامتی خود چه روغنی مصرف کنیم؟؟

برای اینکه سالم بمانیم باید:

۱- به اندازه نیاز بدن خود روغن مصرف کنیم تا به چاقی، گرفتگی رگهای خونی و فشار خون و بیماری‌های قلبی دچار نشویم. باید توجه داشت بخش عمده ایی از این چربی از غذاهایی که ما چربی آن را نمی‌بینیم مثل گوشت چربی دار و لبنیات چرب و آجیل به بدن ما می‌رسد.

۲- برای سرخ کردن مواد غذایی حتماً از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی و جهت پخت و پزهای معمولی از روغن مخصوص خانوار استفاده شود. هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس در روغنی کمتر باشد. آن روغن از نظر تغذیه‌ای سالم‌تر است پس هرگز روغن صددردصد جامد و روغن حیوانی مصرف نکنیم. از طرفی باید توجه داشت استفاده از روغن مایع نباتی برای پخت و پز و تیه سالاد مناسب است و به هیچ عنوان برای سرخ کردن نباید استفاده شود.

۳- مصرف ماهی، روغن ماهی، روغن زیتون و کلزا برای سلامتی مفید است و توصیه می‌شود انواع آجیل و مغزها مثل گردو، بادام، فندق نیز دارای اسیدهای چرب غیر اشباع هستند.

نکات مهم در نگهداری روغن چیست؟

- نگهداری در مراکز توزیع: روغن باید در جای خشک و خنک و دور از نور و تر ظرف درب بسته نگه‌داری شود. (نگهداری روغن مایع در پشت شیشه فروشگاه‌ها صحیح نیست)
- نگهداری در منزل: اگر نگهداری روغن صحیح نباشد خیلی زود فاسد می‌شود و بوی تندی می‌گیرد. روغن باید در یک ظرف محکم و سالم و به دور از گرمای جاق‌گاز نگهداری شود. هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا اینکه روغنی که یکبار مصرف شده است را مجدداً به ظرف روغن برگرداند. به یاد داشته باشید که روغن مایع نسبت به فساد حساس‌تر از روغن

جامد است. کره مارگارین و غذاهای حاوی چربی مثل آجیل و مغزهایممثل گردو، بادام، بادام زمینی، فندق نباید در محیط گرم و مرطوب نگه داری شوند. از نگهداری طولانی مدت این مواد غذایی اجتناب کنید. نغزها را می توان در فریزر به مدت طولانی تری نگهداری کرد.



نکات بسیار مهم هنگام استفاده از روغن

۱. روغن سرخ کردنی باید به آرامی گرم شود.
۲. از شعله ملایم استفاده کنید.
۳. بهتر است قبل از سرخ کردن مواد غذایی نظیر کدو، بادمجان و سیب زمینی، رطوبت آنها گرفته شود. زیرا رطوبت موجود در مواد غذایی باعث می شود که روغن سریع تر فاسد گردد.
۴. هنگام سرخ کردن از وارد کردن ناگهانی مواد غذایی آبدار یا قاشق خیس به ماهیتابه جدا خوداری کنید.
۵. موقع سرخ کردن مواد غذایی درب ظرف را نگذارید (تا از برگشت بخارات یا دود حاصل از روغن به درون ظرف جلوگیری شود)
۶. در صورت استفاده از دستگاه سرخ کن از گرفتگی فیلترهای روغن در دستگاه سرخ کن جلوگیری کنید.
۷. ظرف اصلی روغن را دور از شعله گاز و ترجیحا در جای نسبتا تاریک کث داخل کابینت نگهداری کنید.
۸. هنگام سرخ کردن مواد غذایی از ظروف مسی استفاده نکنید (به منظور جلوگیری از آلوده شدن روغن به مس)
۹. روغن مصرفی را دائما عوض کنید به ویژه اگر رنگ روغن به طور محسوسی تیره شده یا بوی خاصی گرفته باشد. (زمانی از روغن استفاده می کنید و آن را حرارت می دهید به آن توجه داشته و در کنار آن باشید)
۱۰. از مصرف مکرر روغن خوداری کنید زیرا به دلیل ایجاد مواد نامطلوب و اسکوزیته یا غلظت آن افزایش یافته و فراورده نهایی حالت گویس مانند پیدا می کند که مصرف آن برای سلامتی مضر است.

۱۱. برای پیشگیری از شعله ور شدن روغن در حالت مصرف، از مواد ریشه دار و پرزدار مثل تکه های ریز پارچه و کاغذ به عنوان دستگیره استفاده نکنید. (زیرا این مواد دارای سطوح زیادی هستند که در معرض هوا بوده و خودبخود آتش می گیرند.)

۱۲. مواد غذایی مثل چیپس، سیب زمینی سرخ شده، پیراشکی و زولبیا بامیه، انواع سوخاری ها را از دست فروش تهیه نکنید. چون در فرایند پخت آنها از روش غوطه ور شدن در روغن استفاده می کنند و احتمال اینکه روغن مصرفی آنها از روش غوطه ور شدن در روغن استفاده می کنند و احتمال اینکه روغن مصرفی آنها از نوع سرخ کردنی نباشد و یا اینکه به کرات استفاده شده باشد، وجود دارد. (با مصرف مکرر، پراکسید روغن که یک ماده سرطان زاست افزایش می یابد)

۱۳. در هیچ شرایطی روغن گرم و یا داغ را درون ظروف پلاستیکی نریزید.

۱۴. روغن سالم و مصرف نشده را هیچگاه با روغن مصرف شده مخلوط نکنید.

گردآوری: آقای مهندس مصطفی حسین آبادی

کارشناس اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی

دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور