

سالم‌ترین روغن‌ها کدامند؟

روغن‌ها نقش بسیار مهمی در آشپزی دارند، در این مطلب به بررسی بهترین و بدترین روغن‌ها برای آشپزی می‌پردازیم.

به گزارش سایت خبری پرسون، التهاب مزمن تا حدی نتیجه عدم تعادل در اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است. هر دو اسیدهای چرب ضروری هستند اما زمانی که سطح امگا ۶ از امگا ۳ بیشتر باشد، باعث التهاب مزمن می‌شود.

یکی از روغن‌ها که این عدم تعادل را در اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ ایجاد می‌کند، روغن ذرت است. این روغن نسبتاً ارزان است و نقطه دود بالایی دارد. نقطه دود روغن در واقع همان دمایی است که اگر روغن بیشتر از آن دما داغ شود، شروع به تجزیه شدن، دود کردن و سوختن می‌کند. این روغن آنقدرها که مردم فکر می‌کنند سالم نیست. روغن ذرت پر از اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه مانند امگا ۶ است که می‌تواند باعث التهاب و آسیب کبدی شود.

روغن سویا: روغن سویا شما را در معرض خطر بیماری قلبی، دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک قرار می‌دهد. مانند بسیاری از روغن‌های گیاهی، روغن سویا نیز بسیار تصفیه شده است. فرآیند تولید، روغن سویا را مستعد اکسید شدن می‌کند.

روغن آفتابگردان: حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۶ است. یکی دیگر از دلایلی که روغن آفتابگردان می‌تواند ناسالم باشد، این است که در مقایسه با سایر روغن‌های پخت‌وپز گیاهی، وقتی در معرض گرما قرار می‌گیرد، سطوح بالاتری از آلدئید تولید می‌کند. آلدئیدها در واقع مواد سمی هستند که می‌توانند افراد را در برابر بیماری‌های مختلف آسیب‌پذیر کنند.

روغن نارگیل: سرشار از اسیدهای چرب با زنجیره متوسط است که تبدیل آنها به لیپیدهای ذخیره شده، برای بدن دشوار است. طبق مطالعه‌ای که در ژانویه ۲۰۲۰ در مجله Circulation منتشر شد، روغن نارگیل می‌تواند سطح کلسترول LDL یا کلسترول بد را افزایش دهد که خبر بدی برای قلب شما است.

روغن پالم: روغن پالم را از فهرست روغن‌های آشپزی خود حذف کنید. طبق مطالعات انجام شده، روغن پالم تقریباً دارای مقادیر مساوی چربی اشباع و غیراشباع است.

سالم‌ترین روغن‌ها کدامند؟

روغن زیتون: نقطه دود این روغن تقریباً ۳۵۰ درجه فارنهایت (۱۷۶ درجه سانتیگراد) است، که دمای معمولی پخت‌وپز محسوب می‌شود. روغن زیتون از دیرباز استاندارد طلایی برای روغن‌های پخت‌وپز در آشپزخانه‌ها در سراسر جهان بوده است. این روغن سرشار از ویتامین E است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند.

روغن آووکادو: دارای نقطه دود تقریباً ۵۲۰ درجه فارنهایت (۲۷۱ درجه سانتیگراد) است که آن را برای پخت‌وپز با حرارت بالا مانند سرخ کردن ایده‌آل می‌کند. طعمی خنثی و شبیه آووکادو دارد و می‌توانید از آن مانند روغن زیتون استفاده کنید. همچنین دارای ترکیب غذایی مشابه روغن زیتون، با درصد بالایی از اسید اولئیک، چربی سالم برای قلب است.

روغن کنجد: دارای نقطه دود متوسط تا بالا تقریباً ۴۱۰ درجه فارنهایت (۲۱۰ درجه سانتیگراد) است. طبق تحقیقات، استفاده از روغن کنجد به مدت ۹۰ روز به طور قابل توجهی قند خون ناشتا و نشانگرهای زیستی طولانی‌مدت مدیریت قند خون را بهبود می‌بخشد.

منبع: خبرآنلاین