

بهترین روغن برای مصرف روزانه

روغن کالایی اساسی که این روزها دستخوش تغییر قیمت قابل توجهی شده، ارتباطی مستقیم با سلامتی ما دارد. پزشکان همواره از مصرف چربی‌های حیوانی و اشباع، مانند کره و روغن حیوانی، حذر می‌دهند چراکه با سبک زندگی کم تحرک شهری تناسبی ندارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، روغن زیتون و روغن ارده کنگد سلامت‌ترین روغن‌ها برای مصرف روزانه هستند تا آنجا که اروپایی‌ها که تمایل عجیبی به مصرف کره داشتند هم به مصرف این روغن‌های سلامت روی آورده‌اند، اما استفاده از این روغن‌های خوب هم نکات مهمی دارد.

به گزارش همشهری، روغن زیتون و روغن ارده کنگد سلامت‌ترین روغن‌ها برای مصرف روزانه هستند تا آنجا که اروپایی‌ها که تمایل عجیبی به مصرف کره داشتند هم به مصرف این روغن‌های سلامت روی آورده‌اند، اما استفاده از این روغن‌های خوب هم نکات مهمی دارد.

روغن کالایی اساسی که این روزها دستخوش تغییر قیمت قابل توجهی شده، ارتباطی مستقیم با سلامتی ما دارد. پزشکان همواره از مصرف چربی‌های حیوانی و اشباع، مانند کره و روغن حیوانی، حذر می‌دهند چراکه با سبک زندگی کم تحرک شهری تناسبی ندارد.

روغن زیتون بدون تردید بهترین روغن برای مصرف روزانه در سالاد و پخت و پز است به شرطی که در معرض حرارت بالا قرار نگیرد؛ این روغن با ریزمغذی‌های ارزشمند خود برای کنترل فشار خون، تنظیم قند خون به خصوص در دیابت و کاهش فرآیندهای التهابی در بدن بی‌رقیب است و در رژیم‌های لاغری انتخابی عالی است.

برخی از بوی روغن زیتون بکر گریزانند، اما به گفته دکتر الهام اختری، متخصص طب سنتی و استاد دانشگاه، عطر روغن زیتون مملو از آنتی‌اکسیدان است و اگر فرزندان ما از کودکی به آن عادت کنند، استفاده از آن در سبد غذایی سلامت خانوار آسان خواهد شد.

دکتر اختری تاکید کرد که روغن زیتون تقریباً تا ۲۰۰ درجه سانتیگراد حرارت را تحمل می‌کند پس در آشپزی روزمره اگر با شعله ملایم کار کنید، روغن خوبی برای تفت ملایم خواهد بود (دما در این شرایط تا ۱۲۰ بالا می‌رود)، اما برای تهیه سیب‌زمینی سرخ کردن انتخاب خوبی نیست!

این روغن در فرهنگ غذایی مدیترانه و رژیم محبوب کتوژنیک بسیار پرطرفدار است. به گزارش سی‌بی‌آی، اروپا بیشترین مصرف و واردات روغن زیتون را در جهان به خود اختصاص داده و این به دلیل تغییر در الگوهای مصرف و افزایش علاقه به آشپزی سالم و رژیم غذایی مدیترانه‌ای در این قاره است.

جالب اینکه کشورهای شمال اروپا به مصرف کره تمایل بیشتری دارند، هلند به عنوان یکی از بزرگترین مصرف‌کنندگان کره، در حال تغییر سبک است و با کاهش ۹ درصدی مصرف این چربی اشباع به روغن‌های سلامت تمایل پیدا کرده است.

در ایران و کشورهای خاورمیانه، اما کنجدهای کوچک و چرب پرطرفدار هستند. به جز ارده و حلوا ارده، استفاده از این دانه روغنی روی انواع نان، از سیمیت ترکی گرفته تا سنگک ایرانی، طرفداران زیادی دارد و از روغن آن نیز در پخت و پز استفاده می‌شود. این روغن با اسیدهای چرب ضروری فراوان و آنتی‌اکسیدان‌های متنوع در گروه روغن‌های سلامت قرار دارد.

این روغن اروپا نیز در حال محبوب شدن است و پیش‌بینی شده که تجارت آن تا سال ۲۰۲۶ به بیش از ۶۰۰ میلیون دلار خواهد رسید. نکته مهم استفاده از روغن ارده کنگد هم رعایت درجه حرارت است. دکتر اختری تاکید کرد که باید مراقب باشیم این روغن به نقطه دود نرسد و اگر قصد داریم در برشته کردن غذا از آن استفاده کنیم، باید اضافی آن را دور بریزیم، زیرا تحمل حرارت مجدد را ندارد و سرطان‌زا می‌شود.

روغن کنگد تا دهه چهارم زندگی کاربرد دارد و بعد آن روغن زیتون پرچمدار سبک زندگی سالم خواهد شد.