کد خبر: ۴۷۸۴۶۸
جمعه ۴ فروردین ۱۴۰۲ ۱۰:۲۴

بهترین روغن برای مصرف خوراکی کدام است؟

اگر می خواهید بهترین روغن برای مصرف خوراکی را بشناسید از این گزارش جالب غافل نشوید.

به گزارش سایت خبری پرسون،یکی از چالش‌برانگیزترین مباحث مواد غذایی موضوع روغن است و این پرسش برای همه مطرح است که کدام روغن برای مصرف بهتر است؟ البته این امر نه تنها در ایران بلکه در بسیاری از کشورهای پیشرفته نیز هنوز مورد بحث است.

به نظر می‌رسد در شرایط فعلی بهترین روغن مصرفی روغن زیتونی است که از مراکز معتبر تهیه کنیم؛ متاسفانه به صرف محلی بودن تولیدکنندگان نمی‌توان از کیفیت روغن زیتون محلی مطمئن بود و از طرفی برخی مارک‌های معروف خارجی موجود در بازار هم تقلبی هستند.

در حال حاضر بهترین نوع روغن زیتون، روغن زیتون از نوع فرابکر است که باید کمتر از ۴۸ ساعت از زمان چینش میوه، با فشار سرد روغن‌گیری شده باشد که متاسفانه در بسیاری از موارد این مسئله رعایت نمی‌شود.

چنین روغنی اگر اصل باشد باید ته مزه تند و کمی گزش در انتهای گلو ایجاد کند و مزه و بویی مانند چمن، سیب یا میوه داشته باشد. البته روغن فرابکر در مقابل حرارت حساس‌تر است و معمولا برای سرخ کردن در حرارت بالا و طولانی توصیه نمی‌شود. حتی روغن زیتون‌های بکر یا معمولی و بوگیری شده هم تنها برای تفت دادن کوتاه مدت با شعله کم قابل استفاده هستند.

بعد از نوع فرابکر، نوع بکر و معمولی وجود دارد. نوع دیگری از روغن زیتون نیز وجود دارد که از تفاله‌های باقی مانده از سایر مراحل به دست می‌آید و "پومیس" نام دارد که بسیار بی‌کیفیت است اما، متاسفانه در موارد زیادی به جای روغن زیتون مرغوب به فروش می‌رسد.

روغن کنجد معمولا در ردیف دوم روغن‌های طبیعی موجود قرار می‌گیرد. نوع سنتی این روغن به روغن ارده معروف است که به شیوه خاصی تهیه می‌شود اما امروزه مانند بسیاری از روغن‌های دیگر، روغن کنجد نیز در کارخانه‌ها به روش فشار سرد تولید می‌شود. این روغن به حرارت بالا حساس است و برای سرخ کردن طولانی مناسب نیست.

در مورد روغن‌گیری دانه‌های روغنی باید به این نکته مهم توجه کرد که بسیاری از دستگاه‌های روغن‌گیری کوچک که امروزه در فروشگاه‌ها و عطاری‌ها برای روغن‌گیری از کنجد، سیاه‌دانه و ... استفاده می‌شود بر خلاف تبلیغاتی که درباره آنها می‌شود به دلیل حرارت بالا در حین روغن‌گیری از کیفیت خوبی برخوردار نیستند.

انواع دیگری از روغن‌ها، روغن‌های حیوانی هستند. فرآورده‌ای که به روغن حیوانی یا روغن کرمانشاهی معروف است، روغن حاصل از حرارت دادن کره حیوانی است. کره حیوانی از زدن سرشیر یا ماست به دست می‌آید. نکته مهم درباره این روغن‌ها این است که تنها افرادی که فعالیت بدنی نسبتا زیاد یا ورزش منظم دارند می‌توانند مقدار بیشتری از روغن مصرفی خود را از این روغن تامین کنند و برای افرادی با فعالیت معمول امروزی کمتر از یک سوم روغن مصرفی می‌تواند روغن حیوانی یا کره باشد.

درباره روغن دنبه و شحم گاو که از ذوب کردن دنبه گوسفند و چربی‌های احشایی و قلوه گاه به دست می‌آید نیز فعالیت بدنی زیاد شرط است و با توجه به کم تحرکی رایج در انسان امروزی قاعدتا نمی‌توان همان میزان استفاده از این روغن‌ها را که در قرن‌های قبل مرسوم بوده، توصیه کرد. همچنین توصیه شده افراد با سن بیشتر از ۴۵ سال مصرف این نوع روغن‌ها را کاهش داده و بویژه شب‌ها غذای حاوی این روغن را مصرف نکنند.

بنابر اعلام دفتر ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، از طرفی حساسیت روغن‌های حیوانی و کره نسبت به حرارت بیشتر از روغن‌های گیاهی است و سریع‌تر می‌سوزد؛ بنابراین استفاده از آنها به منظور سرخ کردن اصلا توصیه نمی‌شود. نکته بسیار مهم در مورد روغن‌ها پرهیز از مصرف روغن‌های نباتی جامد است؛ هرچند که در ابتدای تولید آنها تبلیغات زیادی در باره فوایدشان شد اما مطالعات بسیاری عوارض مختلفی ناشی از مصرف این نوع روغن‌ها را نشان داده است.

منبع:ایسنا