

انواع روغن ها



هر نوع روغنی کاربرد خاص خود را دارد. مثلا از روغن **مخصوص سرخ کردن** فقط باید برای سرخ کردن استفاده شود یا روغن های سالاد را فقط برای طعم دادن به سالاد به کار برد.

سرخ کردن ، به خصوص به مدت طولانی و حرارت بالا، ارزش تغذیه ای خوراکی ها را از بین می برد.

***مثلا سرخ کردن زیاد سبزی، تقریبا باعث از دست رفتن ویتامین های موجود در آن می شود*.**

- **روغن های مایع معمولی** برای پخت وپز کاربرد دارند و باید برای پخت برنج و خورش از انواع روغن های مایع استفاده کرد. به طور کلی، تمام روغن های خوراکی مایع برای پخت غذا مناسب هستند و به ترتیب، استفاده از روغن های زیتون، کنجد، کانولا، ذرت، آفتابگردان و سویا برای طبخ غذا توصیه می شود.

توجه روغن های مایع معمولی در مقابل حرارت مقاوم نیستند و به همین دلیل برای سرخ کردن با مدت طولانی و در درجه حرارت بالا، نباید استفاده شوند چون هنگام سرخ کردن با حرارت بالایی که می بینند ، می سوزند و ترکیب های سرطان زایی در آنها ایجاد می شود.

- برای پخت برنج و خورش باید از روغن مایع معمولی استفاده شود. البته روغن **زیتون** هم برای طبخ برنج مناسب است.

- در **قنادی ها** برای تهیه کیک و شیرینی از روغن جامد یا نیمه جامد استفاده می شود چون باعث ایجاد عطر، طعم، کیفیت بهتر، تردی محصولات تنوری، هوادهی در فراورده های خمیری، ورامدن آنها و مطلوبیت بافت می شود. استفاده از روغن های دیگر می تواند تاحدی افت کیفیت ظاهری و خوراکی محصولات قنادی را به دنبال داشته باشد .

* به همین دلیل نباید در مصرف کیک و شیرینی زیاده‌روی کنید چون روغن‌های قنادی مقادیر بالایی اسیدهای چرب اشباع دارند که می‌توانند خطر گرفتگی عروق و ابتلا به بیماری‌های قلبی -عروقی را افزایش دهند.*

برای سرخ کردن انواع مواد غذایی باید از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

- از روغن **زیتون** می‌توان برای سرخ کردن سطحی (مثل نیمرو کردن یا تهیه املت) یا تفت دادن مختصر با درجه حرارت ملایم و فقط یکبار استفاده کرد. روغن **کانولا** هم دارای خواص تغذیه‌ای بالایی است ولی خواص کیفی آن مانند مقاومت در برابر حرارت و نور، پایین است و برای سرخ کردن‌های عمیق چندان مناسب نیست. روغن **هسته انگور** هم به دلیل پایین بودن مقاومت در برابر اکسیداسیون و نقطه دود پایین، برای سرخ کردن مناسب نیست. از روغن هسته انگور هم باید فقط برای طعم‌دادن به غذاهای سرد و سالاد استفاده شود.

نکات و توصیه های استفاده از روغن:

۱- **روغن جامد** در صورت نگهداری طولانی، طعم و مزه کهنگی به همراه طعم فلز را به خود می‌گیرد که مصرف آن مضر است .

* توصیه می‌نماییم روغن جامد را حذف و با توجه به نوع نیاز ، از روغن های مایع معمولی و یا سرخ کردنی استفاده نمایید . *

۲- **روغن کهنه** ، بو و طعم اسید فورمیک (بوی مورچه) را می‌گیرد که نباید مصرف شود ،

۳- **ظرف روغن** را دور از شعله گاز و ترجیحا در جای نسبتا تاریک مثل درون کابینت ، نگهداری نمایید .

* ظروف جدید بر اساس دستور سازمان غذا و دارو حاوی یک لایه محافظ در برابر اشعه های نور هستند .*

۴- روغن باید در **دمای** خنک نگهداری یا حمل و نقل شود .

۵- باقیمانده روغن مصرف شده را به ظرف روغن بر نگردانید،

۶- برای حفظ دوام و جلوگیری از تغییر طعم و بوی روغن، به هنگام سرخ کردن غذا از شعله ملایم استفاده کنید ،

۷- هنگام سرخ کردن ، از وارد کردن ناگهانی ماده غذایی آب دار یا قاشق خیس بدرون ظرف خودداری نمایید .

۸- هنگام سرخ کردن مواد غذایی، درب ظرف را نبندید تا باعث تشدید حرارت درون ظرف نشود،

۹- اگر در حین سرخ کردن غذا، رنگ روغن بطور محسوسی تیره شد یا بوی خاصی گرفت ، برای ادامه ، روغن را خالی و از روغن تازه استفاده نمایید ،

۱۰- **روغن مخصوص سرخ کردنی** را معمولا ۲-۳ بار می توان استفاده کرد. بشرطی که پس از هر بار استفاده ،روغن را از صافی عبور دهید تا مواد غذایی از آن جدا شود ،

۱۱- روغن گرم یا داغ را درون ظرف پلاستیکی نریزید .



روغن ها بر اساس منشا آن متفاوت می باشند:

۱-روغن های با منشا گیاهی

۲-روغن های با منشا حیوانی

روغن های گیاهی:

این روغن ها مایع بوده و نیاز به فرایند های مختلف برای مصرف دارند.

روغن های حیوانی :

این روغن ها اکثرا به حالت جامد بوده و در اثر استحصال آن از دوغ گرفته می شود .

فرایند صورت گرفته بر روی روغن ها برای مصرف عبارتنداز: تصفیه قلیایی ،فیلتراسیون. رنگ بری و بو بری و در نهایت اسافه کردن آنتی اکسیدان های گیاهی که رنگ هم ایجاد می نمایند

روغنی که بدین صورت بدست می اید **روغن مایع** می باشد .

البته باید یادآوری کرد که عملیا تی تحت عنوان وینترایز(زمستانه کردن) در روغن هایی همانند آفتابگردان در صورت تقاضا می توان انجام داد که بعد از عملیات تصفیه می باشد .

در صورتی که ما نیاز به روغن جامد داشته باشیم همان روغن مایع را بعد از عملیات تصفیه قلیایی وارد مرحله هیدروژناسیون نموده که با کمک کاتالیزور های خاص عملیات تزریق هیدروژن به روغن انجام می شود . که بعد از این مرحله روغن بعد از ماندگاری و پایین آمدن دما بافت جامد به هم خواهد زد.

مشکلی که در هیدروژناسیون وجود دارد تغییر حالت فرم ملکول سیس به حالت **ترانس** در آمده که منجر به مشکلات تغذیه ای (تصلب شرایین . و تغییر حالت HDL و LDL خواهد شد

لذا برای کم کردن این مشکل فرمولاسیون هایی تحت عنوان پارشیال هیدروژناسیون بر روی روغن ها انجام داده که منجر به تغییر شکل روغن از کاملا جامد به نیمه جامد خواهد بود .

یا در بعضی اوقات اضافه کردن روغن پالم اولین به فرمولاسیون برای تبدیل آن از مایع به نیمه جامد می باشد . که این روش معایب خاص خود را دارد.

لذا برای کمک به سلامت جامعه می بایست روغن های مایع با نقطه دود و بوی بالا پیشنهاد داد.

به دلیل اینکه چنین روغنی کمتر وجود دارد . پس ما ترکیبی از روغن های مایع برای بالا بردن نقطه دود و بو و مقاومت به ترکیب با اکسیژن تشکیل می دهیم . که تحت عنوان روغن های سرخ کردنی می شناسیم.

نیاز به یاد اوری می باشد که روغن برای استفاده پخت و پز (ریختن روی برنج) می بایست حتما از نوع روغن پخت و پز باشد . نه اینکه سرخ کردنی باشد .

در صورتی که روغنی اندیس پراکسید آن بالا باشد دارای بوی نامطبوع بوده که استاندارد آن در هنگام خروج از کارخانه ۳ پی پی ام است.



مرکز اطلاع رسانی غذا، آرایشی و بهداشتی

معاونت غذا و دارو یزد

تلفن: ۳۷۲۶۴۶۴۴ داخلی ۲۲