

## انواع روغن های مصرفی خوراکی و ویژگی های تغذیه ای :

### ● ارتباط مصرف روغن ها با بیماری های مختلف :

- ◆ روغن های دارای مقادیر و نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ ( کمتر از ۳ به ۱) مانند روغن کانولا و روغن مایع مخلوط مناسب (ترکیبی از کانولا و آفتابگردان، کانولا و سویا و ...) جهت مصارف پخت و پز از جحیت دارند زیرا این روغن ها سبب کاهش LDL (کلسترول بد) و افزایش HDL (کلسترول خوب) می شوند.
- ◆ مصرف متعادل از روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده از نوع امگا ۳ (کانولا) و امگا ۹ (روغن زیتون) به علت خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی سبب بهبود عوامل خطر قلبی عروقی و همچنین بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شوند.
- ◆ روغن های مخصوص سرخ کردنی به علت مقاومت مناسب در برابر اکسیداسیون و داشتن نقطه دود بالا، جهت مصارف سرخ کردن مفید هستند و به علت داشتن اسید چرب اشباع و خطر افزایش کلسترول خون، از این روغن نباید در مصارف پخت و پز و سالاد استفاده کرد.
- ◆ اسیدهای چرب ترانس در واقع فرم غیر طبیعی اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که عمدتاً در فراورده های صنعتی از قبیل روغن نباتی جامد، مارگارین و روغن های قنادی جهت تولید مواد غذایی وجود دارند و سبب افزایش کلسترول بد خون (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) و افزایش احتمال خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی، دیابت نوع ۲، سکتته های مغزی و قلبی، سرطان ها و ... می شوند. بنابراین در زمان خرید باید به برچسب تغذیه ای محصول و میزان اسید چرب ترانس توجه ویژه داشت.
- ◆ روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع (مانند روغن های حیوانی، کره و...) موجب افزایش کلسترول خون و در نتیجه ایجاد رسوب در رگ ها و زمینه ساز بیماری های قلبی - عروقی و افزایش فشارخون و با ایجاد مقاومت به انسولین سبب خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن می شوند

### نکته:

کالری تمام روغن ها یکسان و هر یک گرم از انواع روغن ها حاوی ۹ کیلو کالری بوده و زیاده روی در مصرف هر نوع روغن می تواند ریسک چاقی و در نتیجه ابتلا به سایر بیماری های غیر واگیر ( قلبی - عروقی، دیابت، پر فشاری خون و...) را افزایش دهد. باید توجه داشت به منظور کاهش مصرف روغن روزانه، روش های سالم پخت از قبیل آب پز کردن و بخارپز کردن را جایگزین روش های سرخ کردن نمود.





## ● روغن های مایع کانولا (کلزا با اسید اروسیک پایین)



- ◆ از مهم ترین خصوصیات روغن کانولا: پایین بودن محتوی اسیدهای چرب اشباع و بالا بودن محتوای اسیدهای چرب تک غیر اشباع
- ◆ حاوی اسیدهای چرب چند غیر اشباع و ضروری بدن (اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶) و کمک کننده به کاهش بار بیماری های قلبی و عروقی
- ◆ کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی، سرطان، بیماری های التهابی و خود ایمنی به علت پایین بودن نسبت امگا ۶ به امگا ۳ در روغن کانولا
- ◆ حاوی میزان بالای فیتواسترول طبیعی

## ● روغن کنجد

- ◆ از سالم ترین انواع روغن ها (به شرطی که تصفیه شده باشد یعنی صنعتی باشد)
- ◆ روغن کنجد تصفیه شده حاوی بیش از ۷۵ درصد اسید های چرب غیر اشباع با نسبت مساوی اسید اولئیک و لینولئیک (دارای اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۹ به میزان مساوی).
- ◆ روغن کنجد تصفیه شده حاوی ویتامین های A و D و E
- ◆ روغن کنجد تصفیه شده حاوی فیتواسترول ها، آنتی اکسیدان های طبیعی
- ◆ روغن کنجد تصفیه شده با مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون و حرارت
- ◆ روغن کنجد تصفیه شده دارای رایحه و مزه ای منحصر به فرد ( جزء سه روغن بهبود دهنده ی طعم غذا )
- ◆ ماندگاری طولانی به علت محتوای بالای آنتی اکسیدانی شامل سزامول، سزامولین و سزامین و سایر مشتقات فنلی



**نکته:** روغن کنجد بکر به دلیل عدم حذف آفت کش ها، میکروارگانسیم ها و سموم قارچی از آن، توسط متخصصین تغذیه توصیه نمی شود. روغنی که در خیابان های سطح شهر در حضور مشتری گرفته می شود و دستگاههای روغن کشی در مغازه های خود دارند به دلیل حرارت ندیدن و بوجاری نکردن کنجدها، حاوی باکتری، قارچ و ترکیبات مضر برای سلامت انسان است.



# روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم

۱۷ لغات ۳ آذرماه ۱۴۰۳

## ● روغن سویا



- ◆ حاوی اسید چرب غیر اشباع بالا به خصوص درصد بالایی از اسید چرب لینولنیک (امگا ۳)
- ◆ مقاومت پایین در برابر اکسیداسیون و نامناسب برای حرارت دادن در دمای بالا و سرخ کردن
- ◆ کاربرد پخت و پز
- ◆ موجود در بازار به صورت ترکیب با سایر روغن ها
- ◆ با توجه به میزان قابل قبول از امگا ۳ در این روغن، معمولاً به صورت روغن مخلوط (کانولا و سویا) استفاده می شود.
- ◆ روغن سویا در فرمولاسیون انواع روغن های مخلوط مایع، انواع سس سالاد، تن ماهی و روغن های قنادی مورد استفاده قرار می گیرد.

## ● روغن آفتابگردان



- ◆ سویه آفتابگردانی که جهت روغنکشی استفاده می شود متفاوت از آفتابگردان خوراکی است
- ◆ دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۶، امگا ۹ که بیشتر از دو سوم آن را اسید لینولئیک (امگا ۶) تشکیل می دهد.
- ◆ در مقایسه با سایر روغن ها حاوی اسید چرب اشباع کم
- ◆ منبع ویتامین E
- ◆ به علت محتوای پایین امگا ۳، ارزش تغذیه ای کمی داشته و با توجه به اینکه معمول ترین روغن مصرفی خوراکی می باشد در صورت ترکیب با کانولا می تواند روغن مناسبی جهت مصارف پخت و پز و سالاد باشد.





## ● روغن هسته انگور



- ◆ این روغن حاوی حدود ۷۰ درصد امگا ۶ (اسیدهای چرب لینولئیک اسید) و ۲۰ درصد امگا ۹ (اسیدهای چرب اولئیک اسید) بوده و دارای امگا ۳ ناچیزی می باشد.
- ◆ حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی و توکوفرول ها (ویتامین E)
- ◆ از نظر محتوای اسید چرب بسیار شبیه روغن آفتابگردان
- ◆ در اثر حرارت خواص تغذیه ای کاهش می یابد (توصیه به مصارف سرد)
- ◆ استفاده از این روغن به عنوان چاشنی و مصارف سرد برای کاهش مصرف چربی های اشباع در برنامه های غذایی توصیه می شود.

## ● روغن مخلوط

- ◆ توسط برندهای مختلف می شوند
- ◆ اکثرا ترکیبی از روغن های آفتابگردان، سویا و کانولا است.
- ◆ به علت استفاده از روغن های حاوی امگا ۳ بالا مانند کانولا و سویا در فرمولاسیون آنها دارای ارزش تغذیه ای بالایی هستند
- ◆ روغن مخلوط با ۶۰ درصد کانولا و ۴۰ درصد آفتابگردان بسیار ارزش تغذیه ای بالاتری دارد.
- ◆ روغن های مخلوط با ترکیب اسیدهای چرب مختلف از روغن های گیاهی مختلف، می توانند تعادل مطلوب تری از این اسیدهای چرب را ارائه دهند.
- ◆ با دارا بودن طیف وسیع تری از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها در مقایسه با روغن های عمده روغن های تک نوع، از نظر تغذیه ای غنی تر هستند.
- ( به طور مثال ، مخلوطی از روغن آفتابگردان و سویا، می تواند منبع خوبی از ویتامین E و آنتی اکسیدان ها باشد)
- ◆ سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ هستند و نسبت آن ها نیز رعایت شده که به کاهش بار بیماری های قلبی عروقی کمک می کند.
- ◆ جهت پخت و پز، سالاد و استفاده در انواع کیک و دسر مناسب هستند.
- ◆ نکته: پس از روغن کانولا که دارای ارزش تغذیه ای بالایی میباشد، استفاده از روغن های مخلوط نیز توصیه میگردد.





## ● روغن ذرت



- ◆ استخراج از جوانه ذرت
- ◆ سرشار از اسیدهای چرب چند غیر اشباع (PUFA: ۵۰ تا ۵۵ درصد از اسیدهای چرب آن) و دارای اسیدهای چرب ضروری امگا ۶، امگا ۹
- ◆ سرشار از فیتواسترولها و کمک به کاهش جذب کلسترول بد خون (LDL) و جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی
- ◆ مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون
- ◆ طعم و بوی مطبوع

## ● روغن زیتون

دارای ۳ نوع: ۱- روغن بکر ۲- فرا بکر ۳- تصفیه شده

### ● روغن زیتون بکر و فرا بکر:

- ◆ فقط تحت فشار استخراج می شوند.
- ◆ حاوی محتوای بالایی از ترکیبات آنتی اکسیدانی و اسید چرب امگا ۹ هستند.
- ◆ برای قلب و عروق و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید هستند.
- ◆ از نظر طعم نیز روغن زیتون بکر طعم ملایم تری از روغن زیتون فرا بکر دارد.
- ◆ روغن زیتون بکر، در دسته روغن های زیتون بودار قرار دارد و در زمان خوردن این نوع روغن، طعم و بوی زیتون کاملاً حس می شود.
- ◆ استفاده از نوع بکر و فرا بکر آن به دلیل نقطه دود پایین برای سرخ کردنی ممنوع می باشد و صرفاً امکان استفاده در پخت و پز و سالاد را دارد

### ● روغن زیتون تصفیه شده:

- ◆ این نوع روغن زیتون به گونه ای فرآوری می شود که بی بو است و درجه حرارت بیشتری را نسبت به روغن زیتون بکر تحمل می کند.
- ◆ روغن زیتون تصفیه شده علاوه بر پخت و پز و سالاد، برای سرخ کردنی سطحی و تفت دادن نیز مناسب است. (بهتر است این کار با شعله کم و مدت زمان کوتاه تر صورت بگیرد)
- ◆ به دلیل تصفیه شدن، بو و مزه تندی ندارد و برای کسانی که به بو و مزه روغن زیتون بکر علاقه ای ندارند مناسب است.





## ● روغن پالم

دارای ۲ نوع: ۱- روغن تهیه شده از قسمت گوشتی میوه پالم (با عنوان روغن پالم) ۲- روغن تهیه شده از قسمت هسته میوه پالم (با عنوان روغن هسته پالم) خصوصیات روغن پالم (تهیه شده از میوه پالم):

◆ حاوی ۵۰ درصد اسید چرب اشباع و ۵۰ درصد اسید چرب غیر اشباع (عمدتاً اسید اولئیک یا امگا ۹)

◆ معمولاً عدم استفاده بطور مستقیم و استفاده در ترکیب با سایر روغن ها (عمدتاً در روغن های سرخ کردنی) و به دلیل بافت دهی مناسب و جامد بودن عمدتاً استفاده در فرمولاسیون شور تنینگ ها و مارگارین

◆ به دلیل محتوای بالای اسید چرب اشباع احتمال افزایش کلسترول خون

**توجه:** روغن هسته پالم مصرف خوراکی ندارد و در تولید شوینده ها کاربرد دارد.

## ● روغن سرخ کردنی:

◆ روغن هایی هستند که بصورت یک روغن یا ترکیبی از روغن های با مقاومت حرارتی بالا تولید می گردند و فقط جهت مصارف سرخ کردن قابل استفاده هستند

◆ در ترکیب این روغن ها از روغن های حاوی اسید های چرب تک غیر اشباع بالا مانند روغن آفتابگردان استفاده می شود.

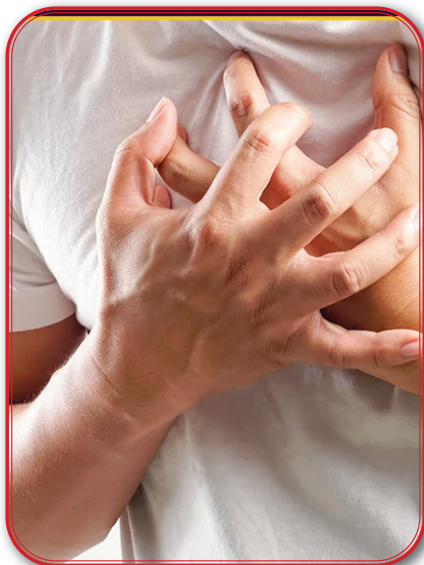
◆ نسل جدید روغن های سرخ کردنی شفاف، فاقد پالم در فرمولاسیون خود میباشد و از سال های گذشته در کشور رایج شده است.

◆ به علت داشتن اسید چرب اشباع و خطر افزایش کلسترول خون، از این روغن نباید در مصارف پخت و پز و سالاد استفاده کرد.





## ● ارتباط مصرف روغن ها با بیماری های مختلف



◆ مصرف زیاد روغنهای حاوی اسیدهای چرب اشباع و ترانس می توانند بر متابولیسم گلوکز و مقاومت به انسولین تأثیر منفی بگذارند و سبب خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و عوارض مرتبط با آن شوند.

◆ روغن های حاوی اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش کلسترول خون و در نتیجه ایجاد رسوب در رگ ها و زمینه ساز بیماری های قلبی-عروقی و افزایش فشارخون می شوند.

◆ روغن های حاوی اسید چرب ترانس ، علاوه بر افزایش LDL ، می توانند HDL را نیز کاهش دهند.

◆ روغن های حاوی اسید چرب ترانس ، ریسک ابتلا به انواع سرطان ها را افزایش می دهند.

◆ مصرف روغن های حاوی اسید های چرب اشباع نشده از نوع امگا ۳ (کانولا) و امگا ۹ (روغن زیتون) به علت خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی سبب بهبود عوامل خطر قلبی عروقی و همچنین بهبود مقاومت به انسولین و در نتیجه کاهش ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ می شوند.

**نکته:** کالری تمام روغن ها یکسان و هر یک گرم از انواع روغن ها حاوی ۹ کیلو کالری بوده و زیاده روی در مصرف هر نوع روغن می تواند ریسک چاقی و در نتیجه ابتلا به سایر بیماری های غیر واگیر ( قلبی - عروقی ، دیابت ، پر فشاری خون و...) را افزایش دهد.

## ● کدام روغن را انتخاب کنیم؟

هنگام خرید روغن مناسب باید به یک سری نکات توجه کرد که به شرح زیر است:

◆ وجود علامت استاندارد بر روی بطری روغن

◆ انتخاب روغن هایی که در فروشگاه از نور و حرارت دور بوده اند

◆ چربی اشباع کم (در زمان خرید باید به برچسب تغذیه ای توجه و محصول با میزان اسید چرب اشباع پایین تر را انتخاب کرد).

◆ ترانس کم حتی صفر (در زمان خرید باید به برچسب تغذیه ای توجه و محصول با میزان اسید چرب ترانس پایین تر را انتخاب کرد).

◆ انتخاب شما بستگی به نوع استفاده شما دارد برای مثال :

◆ اگر قصد سرخ کردن دارید حتما از روغن هایی استفاده کنید که در برابر حرارت مقاوم هستند (روغن سرخ کردنی)

◆ حتما در برنامه غذایی هفتگی خود از روغنهای حاوی امگا ۳ استفاده کنیم (کانولا)

◆ از کره حیوانی برای سرخ کردن استفاده نکنید.

◆ از روغن سرخ کردنی برای مصارف پخت و پز و سالاد استفاده نکنید

