

۱۶ حقیقت مهم روغن پالم/حقایقی درباره سلامتی و ویژگی‌های تغذیه ای روغن پالم



بیشترین حجم روغنی که در جهان مبادله میشود مربوط به روغن پالم است. در طول زمان ذخایر روغن پالم فی مابین سایر روغن‌ها و چربیهای خوراکی در جهان رشد قابل توجهی داشته است. روغن پالم کاربردهای وسیعی در تهیه مواد غذایی هم در مصارف خانگی و هم صنایع غذایی دارد. بنابراین دانستن ارزش تغذیه ای این روغن مهم و کاربردی بسیار مفید است.

نکاتی در خصوص روغن پالم

1- روغن پالم که از قسمت گوشتی میوه به دست می آید.

نکاتی در خصوص روغن پالم

2- روغن پالم کرنل که از هسته میوه پالم به دست می آید. این دو روغن از هر لحاظ با یکدیگر متفاوت می باشند. روغن پالم دارای نسبت متعادلی از اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع به میزان (۵۰٪ ، ۵۰٪) می باشد. نکته جالب آن است که در بدن این روغن مانند روغن های تک غیر اشباع عمل می کند و هیچ تاثیر نامطلوبی بر میزان کلسترول ندارد. اغلب روغن پالم به صورت پالم اولئین (فاز مایع حاصل از تفکیک جزء به جزء) و پالم استئارین (فاز جامد حاصل از تفکیک جزء به جزء) استفاده می شود. در قیاس با روغن پالم،

روغن پالم اولئین میزان بیشتری از اسیدهای چرب غیر اشباع دارد و در دمای اتاق (۲۵ درجه سانتیگراد) به شکل مایع می باشد. اغلب مصرف کنندگان تمایل دارند که روغن پالم را مانند چربی اشباع لحاظ کنند. این تصور منجر به آن شده است که بسیاری از افراد باور کنند که روغن پالم برای استفاده خوراکی نا سالم باشد. در این مقاله به ۱۶ حقیقت در مورد روغن پالم و فواید آن و تاثیر مثبت آن بر سلامتی پرداخته میشود که خواننده را به طور مستدل و شفاف آگاه سازد. این حقایق مبتنی بر گزارش تحقیقات معتبر از انستیتوهای سراسر جهان می باشد، که منابع آن در انتهای این مقاله نشان داده شده است.

حقیقت ۱

روغن پالم از روغن پالم کرنل کاملاً متفاوت و متمایز است: روغن پالم از قسمت گوشتی میوه پالم و تحت عملیات پخت و فشار مکانیکی (پرس) به دست می آید. واضح است که این روغن از روغن پالم کرنل (هسته پالم) باید تمیز داده شود زیرا میزان اسیدهای چرب اشباع کمتری دارد.

حقیقت ۲

روغن پالم یک روغن غیر ترا ریخته (non gmo) می باشد: روغن پالم یک روغن غیر ترا ریخته است. روغن پالم از آغاز تا انتها به صورت طبیعی، پرورش یافته و کاملاً غیر ژنتیکی می باشد

حقیقت ۳

روغن پالم یک ماده غذایی معتبر و قابل اطمینان است: روغن پالم جزء روغن خوراکی شناخته شده است که مورد تایید سازمان غذا و کشاورزی ملل متحد (FAO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO) می باشد. (Codex Alimentarius Commission 1983)

حقیقت ۴

روغن پالم یک روغن متعادل می باشد: در روغن پالم ترکیب متعادلی از اسیدهای چرب وجود دارد به گونه ای که مقدار اسیدهای چرب اشباع تقریباً با اسیدهای چرب غیر اشباع برابر می باشد. این روغن دارای ۴۴ درصد اسید پالمیتیک و ۵ درصد اسید استئاریک است. (پس تقریباً دارای ۵۰ درصد اسیدهای چرب اشباع می باشد.)

روغن پالم دارای ۴۰ درصد اسید اولئیک (اسید چرب تک غیر اشباع) و ۱۰ درصد اسید لینولئیک و ۰٫۴ درصد اسید آلفا لینولنیک می باشد. این میزان قابل توجه اسید چرب اشباع و تک غیر اشباع به آسانی به روغن پالم این اجازه را می دهد تا در فرآیند تفکیک جزء به جزء (فراکشنه) به دو جزء مایع (پالم اولئین به میزان ۸۰ درصد) و جامد (پالم استئارین به میزان ۲۰ درصد) تبدیل شود. (United States Deptment of agriculture, 1979)

حقیقت ۵

اسید پالمیتیک موجود در روغن پالم برای رشد اوایل دوران کودکی ضروری می باشد:

اسید پالمیتیک جز یکی از سه چربی بنیادی در شیر مادر می باشد که بالغ بر ۲۵ درصد از کل شیر مادر را تشکیل می دهد. اسید پالمیتیک مهمترین اسید چرب در رشد اوایل دوران کودکی می باشد. روغن پالم دارای اسید پالمیتیک است که می تواند در فرمولاسیون غذای کودک استفاده شود. (Marangoni et al., 2000)

حقیقت ۶

روغن پالم روغنی است که از مقاومت بالایی برخوردار است؛ روغن پالم از مقاومت بالایی در برابر واکنش های اکسایش برخوردار است و در مقابل تشکیل شدن پلیمرهای حاصل از اکسایش مقاوم می باشد. این پلیمرها همان مواد چسبناک در اطراف اجاق گاز آشپزخانه می باشند.

بنابراین همیشه ، انتخاب اول برای سرخ کردن و پخت و پز در دمای بالا، انواع روغن پالم می باشد.

حقیقت ۷

روغن پالم دارای ویژگیهای کاربردی مهمی در صنعت غذا می باشد؛ روغن پالم نقش مهمی در تولید روغن های سرخ کردنی دارد که این مربوط به مقاومت بالای آن می باشد. همچنین روغن پالم به دلیل ترکیب متعادل خود می تواند در ساخت کره گیاهی (مارگارین) و روغن قنادی و آردی (شورتنینگ) مناسب باشد که در فرآورده های شیرینی و نان کاربرد دارند.

حقیقت ۸

روغن پالم عاری از کلسترول می باشد؛ روغن پالم همانند همه روغن های گیاهی عاری از کلسترول می باشد. (United States Department of Agriculture, 1979)

حقیقت ۹

روغن پالم، کلسترول را افزایش نمی دهد؛ روغن پالم و پالمیتیک آن هیچگونه تاثیری بر افزایش میزان کلسترول خون ندارد. در مقابل رژیم غذایی حاوی روغن پالم میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد.

(Sundram et al., 1992; Sundram et al., 1994)

مطالعات انجام شده بر روی افراد معینی نشان داده است که روغن پالم همانند روغن زیتون نقشی در افزایش میزان کلسترول سرم خون ندارد. (Voon et al., 2011; Choudhury et al., 1995; Ng et al., 1992)

روغن پالم در کاهش لیپو پروتئین (a) بسیار مفید است که تجمع این ترکیب ها در بروز بیماریهای قلبی-عروقی موثر می باشد. (Hornstra et al., 1991)

حقیقت ۱۰

روغن پالم عاری از اسید چرب ترانس است؛ در روغن پالم ترکیبی از اسید چرب اشباع و غیر اشباع وجود دارد. پس این روغن برای استفاده به عنوان چربی تشکیل دهنده در مواد

غذایی نیازی به فرآیند هیدروژناسیون ندارد و این خود باعث شده است که روغن پالم اسید چرب ترانس نداشته باشد. ثابت شده است که اسیدهای چرب ترانس برای سلامتی مضر هستند. (FAO, 2010) بنابراین روغن پالم و پالم استئارین به عنوان جایگزین های مناسب برای چربی های ترانس دار می باشند که می توانند در فرمول فرآورده های غذایی بدون ترانس استفاده شوند.

حقیقت ۱۱

روغن پالم اولئین اغلب شبیه روغن تک غیر اشباع رفتار میکند: تاثیر روغن پالم و پالم اولئین بر روی میزان کلسترول در قیاس با سایر روغن ها و چربی ها مشابه روغن های نرم (Soft Oils) می باشد. با مطالعات انجام شده بر روی تعدادی از افراد تحت کنترل در سراسر جهان تایید شد که هیچگونه افزایش معنی داری بر روی کلسترول کل (تام) در سرم خون دیده نشد و از طرف دیگر وقتی در رژیم غذایی همیشگی از روغن پالم اولئین به عنوان یک جایگزین برای سایر چربیها استفاده شد، حتی میزان کلسترول خوب (HDL) به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافت.

Voon et al., 2011; Choudhury et al., 1995, Ng et al., 1992; Truswell et al., 1992; Zhang et al., 1997; Ghafoorunissa et al., 1995; Sundram et al., 1995

حقیقت ۱۲

روغن پالم دارای بیشترین میزان اسیدهای چرب غیر اشباع در موقعیت ۲تری گلیسیریدی میباشد:

یک مولکول چربی از ترکیب سه مولکول اسید چرب و یک مولکول گلیسرول تشکیل شده است. اسید چرب در موقعیت ۲ نقش مهمی در جذب چربی، بازی می کند. در حالی که اسیدهای چرب اشباع در موقعیت ۱ و ۳ نقش کمتری در جذب دارند. اگر چه میزان کل اسیدهای چرب غیر اشباع روغن پالم اولئین ۵۵ درصد می باشد اما این روغن دارای ۸۷ درصد اسید چرب غیر اشباع (عمدتاً اولئیک اسید) در موقعیت ۲ می باشد. شاید به همین دلیل است که روغن پالم اولئین مانند روغن های تک غیر اشباع عمل می کند.

Ong and Goh, 2002; Ghoudhury et al., 1995; FAO, 2010; Small, 1991; Kritchevsky et al., 2000

حقیقت ۱۳

روغن پالم باعث ذخیره چربی کمتر در بدن می شود: مطالعات اخیر در موش نشان داد که روغن پالم در مقایسه با چربی های غیر اشباع موجب ذخیره کمتر چربی در بدن می گردد. همچنین مطالعات نشان داد که اگر اسیدهای چرب اشباع زنجیره بلند (پالمیتیک اسید) در موقعیت ۱ و ۳ واقع شوند تمایل دارند که از بدن دفع شوند و در نتیجه چربی ذخیره شده کاهش می یابد. (Gouk et al., 2013; Gouk et al., 2014)

حقیقت ۱۴

روغن پالم منبع غنی از توکوتری اِنول می باشد:

روغن پالم تقریباً دارای یک درصد از ترکیب کم مقدار مفید شامل کاروتنوئیدها، توکوتری اِنول، فیتو استرول (استرول های گیاهی)، کوآنزیم Q10، لسیتین و اسکوالن می باشد. نقش این ترکیب ها در سلامتی بدن حائز اهمیت است زیرا این ترکیبات دارای خواصی از قبیل فعالیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان و کاهش کلسترول می باشند. روغن پالم یک منبع غنی از توکوتری اِنول های طبیعی است که فعالیت آنتی اکسیدان آنها چندین برابر از توکوفرول ها قوی تر می باشد. مطالعات و بررسی ها نشان داد که توکوتری اِنول موجود در روغن پالم دارای خواص ضد التهابی، کاهنده کلسترول، فعالیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان و محافظت از سیستم عصبی می باشد.

حقیقت ۱۵

روغن پالم منبع غنی از کاروتنوئیدها می باشد:

کاروتنوئیدها در روغن تصفیه شده قرمز پالم پیش ساز ویتامین A می باشد. کمبود ویتامین A می تواند موجب اختلال سیستم بینایی، پوکی استخوان، اختلالاتی در یادگیری و فعالیت های ذهنی گردد. روغن تصفیه شده پالم قرمز در سراسر جهان به بازار ارائه شده و در دسترس می باشد.

Choo, 1994; Ooi et al., 1994; Negendran et al., 2000; Van Stuijvenberg and benade, 2000; canfield et al., 2001; Rice and (burns 2010; Oguntibeju et al., 2009)

حقیقت ۱۶

مواد مغذی محلول در آب موجود در روغن پالم به عنوان منبع جدید آنتی اکسیدان های فنولیکی می باشد:

بسیاری از تحقیقات اخیر مربوط به یافته هایی در مورد مواد مغذی گیاهی محلول در آب و یا ترکیبات فنولی موجود در روغن پالم می باشد. ترکیب های فنولی روغن پالم دارای خواص تقویتی در زمینه سلامت است:

خواص آنتی اکسیدانی، آنتی میکروبیال (ضد میکروبی)، ضد آتروژنیک، ضد سرطان، ضد دیابت، ضد فشار خون.

یکی از تولیدکنندگان روغن پالم در جهان متعلق به کشور مالزی است که به عنوان توزیع کننده روغن پالم با استانداردهای جهانی را تولید و توزیع می کند، جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید از طریق لینک زیر اقدام کنید

[/http://mpob.gov.my](http://mpob.gov.my)