

# سالم‌ترین روغن برای پختن و سرخ کردن مواد غذایی



سالم بودن روغن‌ها بیشتر به چگونگی واکنش آنها نسبت به حرارت مرتبط است. به‌طور کلی روغن‌های زیتون، آووکادو و کانولا برای پخت‌وپز سالم‌تر هستند.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز)، به نقل از مدیکال نیوز؛ روغن وقتی به نقطه دود می‌رسد، دود کرده و تجزیه می‌شود و رادیکال‌های آزادی که به سلول‌های بدن صدمه می‌زنند، رها می‌کند. ثبات روغن‌ها به چگونه قرار گرفتن اسیدهای چرب موجود در آن بستگی دارد. هر چه این اسیدهای چرب محکم‌تر کنار هم قرار بگیرند، روغن ثبات بیشتری خواهد داشت.

## بهترین روغن‌ها برای سرخ کردن طولانی‌مدت و عمیق

تحقیقات نشان داده که روغن زیتون فرابکر و نارگیل از باثبات‌ترین روغن‌ها هستند و می‌توان آنها را تا ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد به مدت ۶ ساعت حرارت داد.

روغن زیتون خواص ضدالتهابی دارد و سرشار از آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب است. روغن نارگیل هم حاوی ۹۲ درصد چربی‌های اشباع‌شده است و در برابر اکسیداسیون مقاومت می‌کند. البته به دلیل اینکه روغن نارگیل حاوی چربی‌های اشباع‌شده است، بهتر است از آن در حد

متوسط استفاده شود.

## بهترین روغن‌ها برای سرخ کردن‌های کوتاه مدت مواد غذایی

در کنار روغن زیتون و نارگیل، روغن آووکادو برای سرخ کردن کوتاه مدت مواد غذایی مناسب است. روغن آووکادو حاوی مقدار زیادی چربی‌های تک‌اشباع نشده است که تقریباً موقع حرارت دیدن ثابت باقی می‌مانند. این روغن چربی‌های خوب بدن را افزایش داده و از نوع بد آن می‌کاهد. همچنین روغن آووکادو حاوی ویتامین E است. این آنتی‌اکسیدان از تولید رادیکال‌های آزاد بدن و مضرات آن تا حد زیادی پیشگیری می‌کند.

روغن آفتابگردان هم برای سرخ کردن کوتاه مدت مواد غذایی مناسب است. این روغن هم نقطه دود پایینی دارد و منبع خوبی از ویتامین E است. البته روغن آفتابگردان حاوی مقدار فراوانی امگا ۶ است و چنانچه این نوع اسید چرب بیش از حد مصرف شود، موجب التهاب در بدن می‌شود. پس بهتر است از روغن آفتابگردان در حد متعادل استفاده شود.

## سالم‌ترین روغن‌ها برای برشته کردن

وقتی سخن از برشته کردن است، باید روغنی انتخاب کنید که نقطه دود بالایی داشته باشد. از این روغن‌ها می‌توان به روغن‌های نارگیل، بادام زمینی و آفتابگردان اشاره کرد. روغن زیتون سالم‌ترین روغن است اما نقطه دود آنها از این روغن‌ها کمی پایین‌تر است. در واقع این روغن‌ها نقطه دودشان ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد است.

روغن آووکادو هم نقطه دودی مانند روغن زیتون دارد.

از دیگر روغن‌های سالم باید به روغن‌های کانولا و تخم کتان اشاره کرد.

روغن کانولا برای سرخ کردن مناسب است و می‌تواند حساسیت به انسولین را بهبود بخشد و از مقدار کلسترول بد خون بکاهد.

روغن تخم کتان هم مملو از اسیدهای چرب امگا ۳ است که از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کنند. البته روغن تخم کتان در حرارت به سرعت اکسیده می‌شود و بهتر است از آن برای سالاد یا مواد غذایی آماده و درست کردن سس استفاده کرد و هرگز این روغن را حرارت نداد.

سرویس خبری: تغذیه و سلامت

منبع: مدیکال نیوز