

بهترین روغن ها برای پخت و پز و سرخ کردن و روغن هایی
که باید از آنها پرهیز کرد

ویرایش دوم



گردآورنده: بنت الهدی نیک نهاد

پاییز ۱۳۹۵



انواع چربی ها:

۱- اسیدهای چرب اشباع: (SFA)(SATURATED) :

✓ چربی های اشباع، کلسترول بد یا LDL را افزایش می دهند.

۲- اسیدهای چرب غیر اشباع:

چربی های غیر اشباع دو نوع هستند:

۱- اسید چرب غیر اشباع یگانه (فرم سیس) : (MUFA)(MONOUNSATURATED):

دارای یک پیوند دوگانه می باشند.

✓ موجب افزایش کلسترول خوب HDL می شود.

✓ موجب کاهش کلسترول بد LDL می شود.

❖ مثال: روغن های زیتون، آووکادو و روغن دیگر مغزها .

۲- اسید چرب غیر اشباع چندگانه (فرم ترانس): (PUFA)(POLYUNSATURATED):

دارای یک یا چند پیوند دوگانه می باشند.

✓ باعث کاهش کلسترول بد LDL میگردد.

✓ اما در عین حال کلسترول خوب (HDL) را نیز کاهش میدهند.

✓ بنابراین مصرف بیش از اندازه آنها به سیستم عصبی و گوارش آسیب وارد می سازد.

✓ سرطان زایی اسیدهای چرب ترانس در انسان به اثبات رسیده است.

❖ مثال: روغنهای آفتاب گردان، ذرت، سویا و بذر کتان و... .

اسید های چرب غیر اشباع چندگانه خود به دو دسته تقسیم بندی می گردند :

۱- امگا ۳

۲- امگا ۶



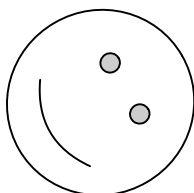
چند نکته مهم:

مطالعات متعدد نشان می دهد که مصرف مقادیر فراوانی از امگا ۶ باعث کاهش ذخیره اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن می شود.
در حقیقت نسبت مناسب امگا ۶ به امگا ۳ به میزان ۳ به ۱ یا ۲ به ۱ می باشد که هم اکنون این نسبت در اکثر افراد به صورت ۸ به ۱ یا ۱۰ به ۱ و حتی در مواردی ۲۰ به ۱ یا ۲۵ به ۱ مشاهده شده است که این نسبت ها بسیار خطرناک و مضر می باشند.
به گفته مرکز پزشکی دانشگاه مریلند مصرف بیش از سه گرم اسیدهای چرب امگا ۳، معادل داشتن سه وعده ماهی در روز است. مرکز می گوید که این می تواند شما را در معرض خطر سکته مغزی قرار دهد.
بیماری های ناشی از افزایش نسبت امگا ۶ به امگا ۳ : بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲، چاقی، التهابات روده ای، آسم، بیماری های مفصلی چون آرتروز روماتوئید بیماری های خود ایمنی مانند MS، اختلالات عصبی روانی مانند اضطراب، افسردگی، سرطان و....



نقطه دود (SMOKE POINT): درجه حرارتی است که در آن روغن شروع به تجزیه شدن می کند و دود آشکاری از آن بلند می شود. هر چقدر نقطه دود روغن بالاتر باشد، دفعات بیشتری می توان از آن استفاده کرد.

در انتخاب روغن باید به سه عامل توجه کرد:



- ۱- نقطه دود (SMOKE POINT) روغن بالا باشد.
- ۲- چربی اشباع (SFA) آن کمتر باشد.
- ۳- چربی غیر اشباع چندگانه (PUFA) آن کمتر باشد.
- ۴- چربی غیر اشباع یگانه (MUFA) آن بیشتر باشد.

7 Healthiest Cooking and Deep Frying Oils

۷ مورد از بهترین روغن ها برای پخت و پز و سرخ کردن عمیق



COCONUT OIL
Smoke point: 400°F (204°C)



چربی اشباع

چربی غیر اشباع یگانه

چربی غیر اشباع چندگانه

نارگیل



GHEE (CLARIFIED BUTTER)
Smoke point: 485°F (252°C)



کره آب شده



OLIVE OIL
Smoke point: 410°F (210°C)



روغن زیتون



AVOCADO OIL
Smoke point: 520°F (271°C)



روغن آوآکادو



MACADAMIA NUT OIL
Smoke point: 390°F (199°C)



(آجیل)



LARD (PIG FAT)
Smoke point: 374°F (190°C)



روغن گوشت خوک



TALLOW (BEEF FAT)
Smoke point: 400°F (205°C)



انواع روغن زیتون



- روغن زیتون بکر (virgin) :

یک روغن رطوبت دار است و روغن زیتون با کیفیت بالا موجود است. استانداردهای بسیار خاصی وجود دارد که برای رسیدن روغن به برچسب "Extra Virgin" باید طی کند. این استانداردها شامل استخراج سرد، جایی است که دمای زیر ۳۰ درجه سانتیگراد باشد تا طعم های ظریف، آنتی اکسیدان ها و ویتامین ها، و نگهدارنده ها حفظ شود. به طور کلی روغن بدون هیچ گونه افزودنی را روغن زیتون بکر یا (virgin) گویند.

- روغن زیتون معمولی- تصفیه شده- (Refined) :

اساساً، روغن زیتون معمولی یک نسخه تصفیه شده از روغن زیتون بکر است و اغلب با سایر روغن های ساده و احتمالاً با کیفیت پایین ترکیب شده، از این رو ممکن است ارزان تر باشد.

حداکثر دما در (ماهی تابه و سرخ کردن عمیق)

Choosing the Best Cooking Oil

Frying foods involves subjecting oils to high heat



Pan frying:
248°F (120°C)



Deep frying:
320 - 356°F (160 - 180°C)

Look for Oils with Stability in High Heat

Low proportion of polyunsaturated fat

Bonds in polyunsaturated fat (PUFA) are more reactive than monounsaturated (MUFA) and saturated fat (SFA); so when heated to a high degree, the oil can oxidize or go rancid more easily.

Saturated fat has been unfairly vilified as the cause of heart disease.

High smoke point

The smoke point is the temperature at which the oil breaks down and start smoking; you'll see a bluish smoke.



شکل ۱-۱: حداکثر دما

بهترین روغن برای سرخ کردن و پخت و پز خانگی

روغن زیتون ویرجین (بکر): (Extra Virgin Olive Oil)

شما احتمالاً شنیده اید که روغن زیتون برای سالاد روغن عالی است اما نباید برای پختن با گرمای زیاد به دلیل نقطه پایین دود استفاده شود اما این بستگی به نوع روغن زیتون دارد که بهترین نوع روغن زیتون برای گرمای زیاد روغن زیتون ویرجین می باشد.

- ✓ نقطه دود، روغن زیتون ویرجین بسته به کیفیت بین ۱۹۰ تا ۲۱۵ درجه سانتی گراد است. این نقطه دود بالاتر از دمای پخت طبیعی است که توسط کارشناسان پیشنهاد شده است. (شکل ۱-۱)
- ✓ چربی غیر اشباع چندگانه (PUFA) آن ۱۰٪ می باشد.

❖ از روغن های زیر برای سرخ کردن باید پرهیز کرد



Sesame oil	روغن کنجد
Rice bran oil	روغن سبوس برنج
Grape seed oil	روغن دانه انگور
Safflower oil	روغن گلرنگ
Sunflower oil	روغن آفتابگردان
Cottonseed oil	روغن پنبه دانه
Corn oil	روغن ذرت
Canola oil	روغن کانولا
Soybean oil	روغن سویا

❖ تمام روغن های بالا به دلایل زیر مشکل ساز هستند:

آنها در چربی های غیر اشباع چندگانه (PUFA) بالا هستند.

آنها حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۶ هستند

آنها حاوی مقادیر کم اسیدهای چرب امگا ۳ هستند

آنها دارای چربی های ترانس سمی هستند