

روغن نباتی تولید شده
در کارخانجات کشور
تحت کنترل وزارت بهداشت
و موسسه استاندارد
می باشد. از مصرف روغن
نباتی خارجی غیر مجاز
خودداری نمائید.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت سلامت
دفتر بهبود تغذیه

مخصوص آموزش بهورزان

روغن و چربی و ارتباط آن با سلامتی

گفتارهایی در تغذیه

اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در دسترس نباشد می توان از تفت دادن غذا در مخلوطی از آب و روغن مایع تحت حرارت کم و در ظرف درب بسته استفاده کرد.

این کار هم طعم و ظاهر غذا را شبیه غذای سرخ کرده می کند، هم روغن کمتری مصرف می شود و هم مضرات کمتری دارد. همچنین می توان روغن مواد غذایی سرخ شده را از آنها جدا کرد. مثلا سیب زمینی، کدو و بادمجان سرخ شده را در صافی گذاشت یا کمی فشار داد یا در یک دستمال کاملا تمیز پیچید تا حتی الامکان روغن آنها کم شود.

کدام درست و کدام غلط است؟

غلط	مصرف روغن حیوانی
غلط	برگرداندن روغن مصرف شده به ظرف روغن
غلط	مصرف روغن جامد نباتی
غلط	برداشتن روغن یا قاشق آغشته به غذا
غلط	سرخ کردن غذا با روغن مایع معمولی
غلط	سرخ کردن غذا با حرارت بالا
غلط	نگهداری روغن مایع در پشت شیشه فروشگاه
درست	مصرف روغن نباتی مایع
درست	استفاده از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی برای سرخ کردن
درست	مصرف مایع
درست	نگهداری روغن به دور از گرما، نور و رطوبت
درست	استفاده از روغن نیمه جامد نباتی با اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس پایین
درست	آب پز و کیپس کردن غذا به جای سرخ کردن
درست	نگهداری آبیله در فریزر

چه روغنی بخیریم؟

برای مصارف مختلف در منزل از انواع روغن شامل مایع و مایع سرخ کردنی خریداری کنید. در هنگام خرید روغن به مشخصات روی برچسب توجه کنید. نام و نوع فرآورده، نام و آدرس شرکت سازنده، شماره پروانه ساخت، پروانه وزارت بهداشت، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضا و مشخصات تغذیه ای کالا باید ذکر شده باشد. توجه کنید هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس که روی برچسب نوشته شده کمتر باشد روغن برای مصرف سالمتر و مناسبتر است. از خرید و مصرف روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد اجتناب کنید.

روغن و چربی چیست و چه فوایدی دارد؟

فواید روغن

- ♦ خوشمزه شدن غذا
- ♦ تحریک اشتها
- ♦ سهولت در پخت و پز
- ♦ تامین انرژی
- ♦ حفظ سلامت بدن از طریق تامین مواد ضروری مثل ویتامینها و اسیدهای چرب ضروری.

منابع روغن

- ♦ حیوانی: مثل کره، دنبه، پیه، شیر و لبنیات پر چربی و روغن ماهی
- ♦ نباتی: مثل روغن کلزا، آفتابگردان، سویا، زیتون و گردو

اشکال روغن: روغن و چربی به دو صورت جامد و مایع و به دو شکل مرنه و نا مرنه وجود دارند

۱- جامد

- ♦ مرنه: مثل کره و پیه
- ♦ نامرنه: مثل چربی گوشت، خامه، سرشیر

۲- مایع

- ♦ مرنه: مثل روغن آفتابگردان و روغن زیتون
- ♦ نامرنه: مثل روغن شکلات و آجیل

روغن‌های نباتی بیشتر به صورت مایع هستند. در کارخانه آن‌ها را تبدیل به روغن جامد می‌کنند که در این صورت به آن روغن نباتی هیدروژنه (جامد) می‌گویند. در جریان هیدروژنه کردن روغن ترکیباتی به نام اسید چرب اشباع در روغن افزایش می‌یابد که برای سلامتی مضر است. همچنین یک نوع اسید چرب غیرعادی نیز تولید می‌شود که به آن اسید چرب ترانس می‌گویند. اسید چرب ترانس هم مانند اسید چرب اشباع برای سلامتی مضر است. در حال حاضر در کشور ما یک نوع روغن به صورت نیمه جامد تولید شده است که نسبت به روغن‌های جامد چربی اشباع شده و ایزومر ترانس کمتری دارد.

آیا مصرف روغن‌ها و چربیها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را زیاد می‌کند؟

چربی و روغن اگر زیاده از حد مصرف شود مخصوصا اگر از روغن حیوانی یا روغن جامد نباتی باشد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد.

روغن حیوانی نیز دارای ترکیباتی است که اسید چرب اشباع نامیده می‌شود.

اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش کلسترول خون می‌شوند و برای سلامتی خطرناکند مصرف این روغن‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند.

انواع اسیدهای چرب متشکله روغن	منابع	خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی
اسیدهای چرب اشباع	روغن حیوانی و نباتی جامد	افزایش می‌دهد
اسیدهای چرب غیر اشباع	روغن نباتی مایع، روغن ماهی و آجیل	کاهش می‌دهد
اسیدهای چرب غیر عادی (ترانس)	روغن نباتی جامد (هیدروژنه)	افزایش می‌دهد

برای حفظ سلامتی خود چه روغنی مصرف کنیم؟

برای اینکه سالم بمانیم باید اولاً به اندازه نیاز بدن خود روغن مصرف کنیم تا مبتلا به چاقی، گرفتگی رگهای خونی، فشار خون و بیماری قلبی نشویم و ثانیاً از روغن نباتی مایع استفاده کنیم و هرگز روغن جامد و حیوانی مصرف نکنیم. یک فرد بالغ با فعالیت بدنی متوسط می‌تواند حداقل ۲۶ گرم (حدود ۲ قاشق غذاخوری) و حداکثر ۷۰ گرم (حدود ۶ قاشق غذاخوری) روغن و چربی مصرف کند. البته باید توجه داشت که بخش عمده این چربی از غذاهایی که ما چربی آن را نمی‌بینیم به بدن ما می‌رسد مثل گوشت چربی‌دار و لبنیات چرب و آجیل.

روغن نباتی مایع اسید چرب اشباع پایینی دارد و اسید چرب ترانس هم ندارد بنابراین مصرف آن به روغن حیوانی و روغن نباتی جامد ارجحیت دارد. استفاده از روغن مایع نباتی برای پخت و پز و تهیه سالاد مناسب است. مصرف ماهی، روغن ماهی و روغن زیتون برای سلامتی مفید است و توصیه می‌شود.

انواع آجیل و مغزها مثل گردو، بادام و فندق نیز دارای اسیدهای چرب غیر اشباع هستند.

نکات مهم در خصوص نگهداری روغن چیست؟

- **نگهداری در مراکز توزیع:** روغن باید در جای خشک و خنک و دور از نور و در ظروف درب بسته نگهداری شود. نگهداری روغن مایع در پشت شیشه فروشگاهها صحیح نیست. - **نگهداری در منزل:** اگر نگهداری روغن صحیح نباشد خیلی زود فاسد می‌شود و بوی تندی می‌گیرد روغن باید در یک ظرف محکم و سالم و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری شود. هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا اینکه روغنی که یکبار مصرف شده است را مجدداً به ظرف روغن برگرداند. به یاد داشته باشید که روغن مایع نسبت به فساد حساستر از روغن جامد است. کره و مارگارین و غذاهای حاوی چربی مثل آجیل و مغزهایی مثل گردو، بادام، بادام زمینی، فندق نباید در محیط گرم و مرطوب نگهداری شوند. از نگهداری طولانی مدت این مواد غذایی اجتناب کنید. مغزها را می‌توان در فریزر به مدت طولانی تری نگهداری کرد.

طریقه صحیح مصرف روغن چیست؟

روغن باید به آرامی و با شعله کم حرارت داده شود. حرارت دادن زیاد روغن باعث می‌شود که روغن کدر شود، دود کند و بسوزد. مصرف روغن سوخته خطرناک است. بهتر است حتی الامکان از غذاهای آب‌پز و کبابی استفاده شود و از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب شود. در صورت نیاز به سرخ کردن باید از روغن مایع مخصوص سرخ کردن به مدت کوتاه و با شعله کم استفاده کرد. از این روغن می‌توان حداکثر برای ۲ تا ۳ بار سرخ کردن آن هم در فواصل کوتاه مثلاً در طول یک روز استفاده کرد. لازم است پس از هر بار مصرف باقیمانده روغن را به طور مجزا و در مکان خنک نگهداری کرد.