



دانشگاه علوم پزشکی شهید
معاونت غذا و دارو
مدیریت نظارت بر مواد غذایی
مرکز اطلاع رسانی غذا



آن از روغنها باید بدانیم

تهیه و تنظیم:
الهام نیکخواه

– نوع روغن را متناسب با نوع مصرف آن انتخاب نمائید، به عنوان مثال جهت سرخ کردن روغن مخصوص سرخ کردنی و برای سالاد و مصارفی که حرارت کم است از روغنهای مایع خریداری نمائید.
– به وزن خالص روغن در هنگام خرید توجه نموده و بسته به نیاز خود وزن بسته بندی را انتخاب نمائید. برای خانواده های کم جمعیت یا در صورت مصرف کم روغن از خرید روغن در اوزان بالا خودداری نمائید.

– به شرایط نگهداری روغن توجه نمائید چنانچه روغن در مقابل نور خورشید و در دمای بالا نگهداری می شود از خرید آن خودداری نمائید.

– حتماً توجه کنید ظرف بسته بندی پلمپ شده باشد.

– روغنهای مخصوص سرخ کردنی در دمای سرد مانند یخچال ظاهری ابر مانند پیدا می کنند و یا به دو بخش جامد و مایع تبدیل می شوند. این مورد دلیلی بر نامطلوب بودن کیفیت روغن نمی باشد.

– به میزان اسیدهای چرب ترانس و اسیدهای چرب اشباع درج شده بر روی برچسب روغنهای خوراکی مصرف خانوار توجه کنید. حداکثر مجاز اسیدهای چرب ترانس ۱۰٪ و اسیدهای چرب اشباع ۳۰٪ است.

منابع:

استانداردهای ملی ایران

Modern Nutrition in health & disease,
10th Edititon, Maurice E. Shils et al.

د- روغن آفتابگردان :

منبع روغن آفتابگردان خالص می باشد. این نوع روغن دارای اسیدهای چرب اشباع بسیار کم بوده و نسبت به حرارت مقاوم نمی باشد.

ه- روغن تخم پنبه (تخم کتان):

روغنی است که از دانه خالص گیاهی به نام تخم پنبه استخراج می شود و اسیدهای چرب اشباع آن بیشتر از اسیدهای چرب غیر اشباع آن است.

پمپنوع آن دانه کجند می باشد و سرشار از اسیدهای چرب یک غیر اشباع و اسیدهای چرب چند غیر اشباعی می باشد و نسبت به حرارت مقاوم کمی دارد.

ز- روغن پالم (نخل روغنی):

این نوع روغن از قسمت گوشتی میوه درخت نخل روغنی استخراج می شود و با روغن هسته پالم که از مغز هسته های میوه پالم استخراج می شود و دارای انواع متفاوتی از نظر خصوصیات فیزیکی و شیمیایی است. روغن پالم به علت ترکیب خاص آن در دمای محیط به دو بخش مایع و جامد تبدیل می شود. روغن پالم دارای بیشترین مقدار اسیدهای چرب اشباع بین روغنهای گیاهی بوده و به همین دلیل مصرف زیاد آن باعث به مخاطره انداختن سلامت قلب و عروق می شود. این روغن نسبت به حرارت بسیار مقاوم است به همین دلیل معمولاً در ترکیب روغنهای مخصوص سرخ کردنی وجود دارد.

مواردیکه در هنگام خرید روغن باید به آنها توجه نمود:

– به مشخصات برچسب روغن اعم از تاریخ تولید و انقضا، شماره پروانه ساخت و نوع روغن توجه نمائید. از خرید روغنهای تاریخ مصرف گذشته خودداری نمائید.

روغن مایع مخلوط:

مخلوطی است از انواع روغنهای تصفیه شده مایع خوراکی که با توجه به مقاومت حرارتی کم آن برای مصارف سرخ کردنی و روشهای پخت با حرارت بالا توصیه نمی شود.

ه- مارگارین (کره گیاهی):

ترکیبی است از روغن و آب که بخش روغنی آن حدود ۸۰٪ می باشد. از مخلوط روغنهای گیاهی مجاز بدست می آید و دارای اسیدهای چرب اشباع بالا و نیز بیشترین درصد اسیدهای چرب ترانس به میزان ۱۵٪ بوده، لذا برای سلامت بدن بسیار مضر است و مصرف آن توصیه نمی گردد.

روغنهای ساده گیاهی در دسترس:

الف- روغن هسته انگور:

این نوع روغن از هسته نوعی انگور خاص استخراج می شود و پس از تصفیه قابل استفاده می باشد. میزان اسیدهای چرب اشباع این نوع روغن کم و اسیدهای چرب غیر اشباع آن بالا است.

ب- روغن زیتون:

روغن زیتون از میوه درخت زیتون استخراج می شود و در دو نوع تصفیه نشده (بکر) و تصفیه شده در دسترس می باشد. روغن زیتون سرشار از اسیدهای یک غیر اشباعی می باشد در حالیکه مقدار اسیدهای چرب اشباع آن کم است. این نوع روغن مانند روغن گلزا نسبت به حرارت از سایر روغنهای مایع مقاومتر است.

ج- روغن کلزا (کانولا):

این نوع روغن از دانه کلزا استخراج می شود و میزان اسیدهای چرب اشباع آن بسیار کم است. روغن کلزا مانند روغن سویا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ می باشد که از اسیدهای چرب ضروری برای بدن می باشد. ولی مزیت آن نسبت به روغن سویا این است که اسیدهای چرب یک غیر اشباعی آن بسیار بالا بوده و از این نظر شبیه روغن زیتون است و به همین دلیل در مقایسه با روغن سویا نسبت به حرارت و نور مقاومتر است و تا دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد را تحمل می کند.

واژه روغن برای آن دسته از مایعات به کار می رود که با آب مخلوط نمی شوند و روی آب شناور می مانند. اصولاً روغن به چربی اطلاق می شود که در دمای اتاق معمولاً به حالت مایع باشد. مصرف این گروه از مواد غذایی به میزان حداقل ۳۰٪ انرژی روزانه بدن برای تامین انرژی، چربی های ساختمانی، چربی های ضروری و نیز حفاظت اندامها لازم است و از طرف دیگر مصرف بیش از مقادیر توصیه شده این گروه و استفاده نامناسب از آن سلامتی را به خطر می اندازد لذا شناخت و کاربرد روغنها و نحوه مصرف آن برای حفظ سلامتی ضروری به نظر میرسد.



انواع اسیدهای چرب:

اسیدهای چرب اشباع: این نوع اسید چرب در انواع روغنهای حیوانی به میزان بیشتر و در روغنهای گیاهی به مقدار کمتر وجود دارد و با توجه به جامد بودن این گروه توصیه می شود مصرف آن حداکثر ۱۰٪ کالری روزانه بدن را تامین نماید. مصرف بیش از این مقدار برای سلامت قلب و عروق عوارض نامناسبی بجا خواهد گذاشت.

اسیدهای چرب تک غیر اشباعی یا چند غیر اشباعی: مصرف این نوع اسید چرب برای سلامت بدن مفید است و تامین کننده اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ می باشد ولی مصرف بیش از حد آن نیز توصیه نمی شود چرا که علاوه بر بروز چاقی باعث افزایش خطر ابتلا به برخی سرطانات می شوند. منبع این گروه از اسیدهای چرب روغنهای گیاهی مایع مانند روغن زیتون، ذرت، سویا و ... و نیز روغن ماهی و کبد ماهی می باشد. بعلت فساد پذیری بالای این گروه باید با مصرف منابع غذایی سرشار از آنتی اکسیدانها مانند سبزیجات و میوهجات و یا ویتامینهای E و C همراه باشد.

اسیدهای چرب ترانس: نوعی اسید چرب موجود در روغنهای حیوانی منشا شیر مثل خامه، کره و روغن زرد و روغنهای هیدروژنه شده گیاهی مثل روغن مصرف خانوار و روغن چربی شیرینی آردی که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می شود. این نوع روغن در روغنهای مایع گیاهی به طور طبیعی وجود ندارد و صرفاً پس از فرآیند هیدروژنه کردن ایجاد می شود. اما به مقدار کم در روغنهای حیوانی با منشا شیر به طور طبیعی وجود دارد.

اسیدهای چرب امگا ۳: نوعی از اسیدهای چرب چند غیر اشباع است که بدن انسان قادر به ساخت آن نبوده ولی برای سوخت و ساز به آن نیاز دارد به همین دلیل دریافت آن از طریق مواد غذایی ضروری است.

انواع روغنها:

۱- روغنهای حیوانی

روغن پیه: روغنی است که مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع دارد.

کره: ترکیبی از چربی و آب است که چربی آن منحصراً از شیر و یا فرآورده های آن بدست می آید و حاوی ۸۰٪ چربی می باشد.

روغن کره (روغن زرد): این نوع روغن منحصراً از شیر، خامه یا کره با حذف کامل آب و مواد جامد غیر چرب بدست می آید و بعلت بالا بودن درصد اسیدهای چرب اشباع مصرف آن توصیه نمی شود. روغن ماهی: این نوع روغن سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع و اسیدهای چرب امگا ۳ و همچنین ویتامین E است.

۲- روغنهای گیاهی:

شامل روغنهای گیاهی که از دانه یا میوه گیاهان یا دانه آنها استخراج می شود.

انواع روغنهای گیاهی در دسترس شامل روغنهای ترکیبی مانند روغنهای مخصوص سرخ کردن، روغنهای خوراکی مصرف خانوار، چربی شیرینی آردی، روغن مایع مخلوط، مارگارین و روغنهای ساده مانند روغن هسته انگور، آفتابگردان، ذرت، کلزا (کانولا)، تخم پنبه، سویا، زیتون، کنجد، پالم و ... می باشد که با توجه به ماهیت هر نوع روغن، کاربرد آن متفاوت است.

روغنهای ترکیبی فرآیند شده گیاهی:

الف- روغنهای مخصوص سرخ کردن:

روغنی است از ترکیب روغنهای گیاهی با نقطه دود حداکثر ۲۰۰ درجه سانتیگراد که دارای مقاومت حرارتی بالاتری نسبت به سایر روغن های مایع می باشد، لذا توصیه می شود به منظور سرخ کردن از این نوع روغن استفاده شود. این نوع روغن حاوی روغنهای اشباع بیشتری نسبت به روغنهای مایع ساده می باشد. روغنهای مایع به علت ترکیب خاص اسیدهای چرب آن در محیطهای سرد و یا به مرور زمان به دو بخش مایع و جامد تبدیل می شوند به همین دلیل بایستی قبل از مصرف، ظرف روغن را بطور کامل تکان داد.

ب- روغنهای خوراکی مصرف خانوار:

روغنی است که از روغنهای گیاهی مجاز نظیر روغنهای سویا، آفتابگردان، کلزا، پنبه دانه، انواع پالم و ... پس از فرآیند هیدروژنه کردن تهیه می شود. این روغن در گذشته به نام روغن هیدروژنه با اسیدهای چرب ترانس و اسیدهای چرب اشباع بالاتر تولید می شد و به آن روغن جامد گفته می شد، چرا که بافت آن بسیار جامد تر از روغنهای خوراکی مصرف خانوار بود. روغنهای خوراکی مصرف خانوار در مقایسه با روغنهای مخصوص سرخ کردنی نسبت به حرارت مقاومت کمتری دارند ولی نسبت به روغنهای مایع به حرارت مقاومتر هستند. لذا در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردنی بهتر است در مقایسه با روغنهای مایع از این نوع روغن برای سرخ کردن استفاده شود.

ج- چربی شیرینی آردی:

نوع روغن گیاهی که طی فرآیند خاص برای تامین مشخصات فیزیکی، شیمیایی و بافتی شیرینی های آردی تولید می شود. این نوع روغن بسیار جامد بوده و لذا دارای اسیدهای چرب اشباع به مقدار بسیار بالاتری نسبت به سایر روغنهای مایع می باشد و مصرف زیاد آن مخاطراتی برای سلامت قلب و عروق ایجاد می کند. کاربرد روغن مخصوص قنادی یا چربی شیرینی آردی صرفاً مخصوص تولید فرآورده های قنادی مانند انواع شیرینی ها و بیسکویتها بوده و استفاده از آن برای پخت و پز و سرخ کردن اصلاً توصیه نمی شود.