



معاونت غذا و دارو خراسان شمالی مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی

روغن ها و مضرات مصرف آن ها



➤ روغن چیست ؟

روغن دسته‌ای از مایعات است که اغلب با آب مخلوط نمی‌شوند و به دلیل آن که چگالی آنها کمتر از آب است، روی آب شناور می‌مانند. اصولاً روغن به چربی اطلاق می‌شود که در دمای اتاق معمولاً به حالت مایع باشد بجز روغن نباتی و روغن حیوانی، روغن‌های خوراکی را معمولاً از چربی‌های **نباتی** یا **حیوانی** به دست می‌آورند. چربی‌های نباتی در دمای اتاق مایعند. این نوع روغن‌ها را اغلب از گیاهان، مغز میوه، دانه گیاه و... تهیه می‌کنند. البته اغلب چربی‌های حیوانی در دمای اتاق به حالت جامدند و بنابراین نمی‌توان آنها را جزو روغن به حساب آورد. اما برخی جانوران از جمله ماهی، وال و برخی از حیواناتی که در آب و هوای سرد زندگی می‌کنند، چربی بدنشان به حالت روغن مایع می‌باشد. معمولاً از روغن برای سرخ کردن و پختن غذا استفاده می‌شود. گاهی به منظور نگهداری از مواد غذایی هم به آنها روغن می‌زنند.

➤ معایب مصرف روغن‌های گیاهی

در گذشته از روغن‌های حیوانی برای تغذیه استفاده می‌شد؛ گفته شده که این روغن‌ها دارای مقدار زیادی اسیدهای چرب اشباع و کلسترول بودند و سبب ایجاد بیماری‌های مختلف قلبی و عروقی می‌شدند، به همین دلیل روغن‌های گیاهی جایگزین این روغن‌ها شدند اما زیاده روی در مصرف روغن‌های گیاهی نیز که امروزه مشکل تمامی جوامع است دارای مضرات قابل توجهی است. نسبت مناسب اسید چرب ۱۶مگا/۳۳مگا در بدن انسان ۱/۳ است در حالی که این نسبت در روغن‌های گیاهی به طور متوسط حدود ۱/۱۵ است و این یکی از مهمترین عوامل ایجاد بیماری‌هایی است که امروزه در بین جوامع انسانی شیوع دارند، زیرا نسبت اسیدچرب امگا- ۶ به امگا- ۳ امروزه در اثر مصرف زیاد روغن‌های گیاهی حاوی امگا-۶ چون روغن آفتابگردان و ذرت در رژیم

غذایی انسان‌ها به حدود ۱/۱۶ رسیده است که سبب ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها به خصوص سرطان روده بزرگ و سینه و بیماری‌های مربوط به ضعف سیستم ایمنی بدن می‌شود. در آزمایشات انجام گرفته نشان داده شده است، نسبت‌های بالای امگا-۳ به امگا-۶ (در اثر مصرف روغن بزرگ و ماهی) سبب کاهش تکثیر سلول‌های سرطانی در بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ، سرطان سینه و کاهش بیماری آسم و آرتریت رماتوئید می‌شود (و از طرف دیگر افزایش میزان امگا-۳ رژیم غذایی، به وسیله دانه‌های روغنی کتان سبب کاهش قابل ملاحظه مرگ‌های ناگهانی حاصل از بیماری‌های قلبی و کاهش سکنه‌های قلبی غیر کشنده می‌شود).

درحقیقت راه منطقی مبارزه با این مشکلات رفتن به سمت جایگزینی مصرف غذاهای آب‌پز به جای سرخ کردنی‌ها و مصرف زیاد غذاهای سرشار از امگا-۳ مانند انواع ماهی‌ها و غذاهای دریایی و روغن گیاه بزرگ (کتان روغنی) است.



➤ بهترین روغن های مایع و جامد خوراکی سرخ کردنی:

۱- روغن زیتون "نوع تصفیه نشده"



۲- روغن کنجد



۳- روغن محلی (روغن زرد) و روغن دنبه



ویتامین E بعلت داشتن اثرات آنتی اکسیدانی، ضد التهابی، کاهش دهنده چسبندگی پلاکتها، اثر در سنتز و حذف کلسترول، اثر بر سلولهای سرطانی و اثر در سلامت قلب و عروق و همچنین نقش آن در انواع بیماری های مزمن نظیر دیابت، آلزایمر و کاتاراکت در سالیان اخیر مورد توجه قرار گرفته است. منبع ویتامین E روغنهای گیاهی، میوه های مغزدار، دانه ها و خیلی بذرها می باشند. تیمارهای حرارتی در طبخ غذا می تواند به درجات مختلف باعث کاهش ویتامین E گردد. **در تحقیقی،** به این نتیجه رسیدند که **روش سرخ کردن عمیق نسبت به عمق کم** صدمه کمتری به ویتامین E میزند ولی آب پز کردن به مراتب از سرخ کردن بهتر است.

مضرات مصرف قرص روغن ماهی

بسیاری از افراد متخصص و پزشکان از مزایای مصرف روغن ماهی و امگا ۳ برای بدن انسان سخن می گویند و عملاً در این زمینه هیچ تردیدی وجود ندارد ولی دریافت این ماده از طریق قرص های موجود می تواند برای بدن مضر باشد. دانشمندان دریافته اند که اسید های چرب موجود در این قرص ها عامل اصلی بروز عوارض جانبی مشهودی مانند خون ریزی بینی و اسهال محسوب می شوند.

خدا حافظ کلسترول

روغن کنجد به دلیل داشتن مقاومت بالا در برابر حرارت دود نمیکند، کف نمیکند، تغییر رنگ نمیدهد و بوی نامطبوع در آشپزخانه تولید نمیکند. به همین دلیل جهت سرخ کردن بسیار مناسب است. در عین حال موجب خوش طعم شدن مواد غذایی شده و برای تهیه و مصرف سالاد توصیه میگردد.

همچنین این روغن یکبار مصرف نمیباشد و میتوانید بدون اینکه نگران سرطان و یا بیماری دیگری باشید چندین بار برای سرخ کردن غذا از آن استفاده کرده و از طعم خوش آن لذت ببرید.

به تازگی صنایع تولید روغن تلاش مؤثری را برای تولید روغن های کم ترانس شروع کرده است. این روغن ها به صورت نیمه جامد هستند (مثل روغن مخصوص سرخ کردن) و گاهی اوقات یکنواخت نبوده و قسمت مایع در روی ظرف روغن بیشتر است. این شکل ظاهری دلیل بر فساد روغن نیست و بهتر است آن را قبل از مصرف به طور کامل هم بزنیم. هرچه ایزومر ترانس روغن کمتر باشد روغن سالم تر است ولی کمتر حرارت را تحمل می کند. بنابراین باید سعی شود روغن های مایع را برای سرخ کردن مواد غذایی با درجه بالا استفاده نکنیم. از نظر علمی روغن های فاقد اسیدهای چرب اشباع شده و ایزوترانس بسیار مناسب بوده و میزان مجاز برای وجود چربی های اشباع حداکثر ۲۰ درصد و حد ایده آل اسید چرب ترانس حداکثر ۳ درصد است.

در این میان چند نکته در مورد مصرف روغن و مواد غذایی ضروری به

نظر می رسد:

- ✓ بهتر است روغن تنها یک بار برای سرخ کردن استفاده شود.
- ✓ برای سرخ کردن یا از روغن های مخصوص سرخ کردن و یا از روغن های جامد استفاده شود. چرا که روغن های مایع معمولی تحمل حرارت بالا را ندارند.
- ✓ ذائقه کودکان را با روغن های سالم مثل زیتون، کنجد عادت دهید.
- ✓ روغن را همیشه در ظروف سر بسته نگهداری کنید.
- ✓ روغن های مایع را در جای خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- ✓ در صورت بزرگ بودن ظرف نگهداری روغن جامد یا مایع، سعی کنید که از ظرف کوچکتر استفاده کنید.
- ✓ ظرف روغن را هنگام خرید به دقت کنترل کنید، تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه وزارت بهداشت و همچنین میزان درصد چربی های اشباع و ایزومر ترانس را بررسی کنید.
- ✓ چربی گوشت را قبل از پخت به طور کامل جدا کنید

