

فواید مصرف روغن‌های گیاهی خوراکی برای بدن

چربی‌های مفید نقش مهمی در سلامت ما داشته و علاوه بر تأمین ۲۵-۳۵٪ از انرژی مورد نیاز روزانه بدن، به جذب ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، E و K کمک می‌کنند. بهره‌مندی از خواص بسیار ارزشمند اسیدهای چرب تک‌غیراشباع و چندغیراشباع از دیگر فواید مصرف روغن‌های گیاهی است. اما همه روغن‌های گیاهی برای مصارف خوراکی مناسب نیستند و برخی از آن‌ها در اثر حرارت ترکیبات سمی تولید می‌کنند، بنابراین باید با انواع روغن‌های گیاهی خوراکی مناسب پخت‌وپز و سرخ‌کردنی آشنا شوید.

روغن گیاهی چیست؟

روغن گیاهی از فشردن دانه‌ها و بذر برخی گیاهان روغنی گرفته شده و طی فرآیندهای مختلف، برای مصرف خوراکی آماده می‌شوند. این روغن‌ها معمولاً اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس پایینی داشته و در مقابل سرشار از ویتامین E، اسیدهای چرب غیراشباع مانند امگا ۳، امگا ۶ و امگا ۹ هستند.



چربی‌های مفید نقش مهمی در حفظ سلامت بدن، تأمین انرژی مورد نیاز برای فعالیت‌های روزانه، کاهش کلسترول بد خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با چاقی همچون انسداد شریان‌ها و سکته قلبی دارند.

انواع روغن‌های گیاهی خوراکی

همانطور که در بالا به آن اشاره کرده‌ایم، تنوع روغن‌های گیاهی بسیار زیاد است اما همه آن‌ها برای مصرف خوراکی مناسب نیستند. برخی روغن‌های گیاهی به دلیل نقطه دود پایین، در اثر حرارت، مواد سمی آزاد کرده و به مرور زمان زمینه را برای ابتلا به سرطان فراهم می‌کنند. بنابراین روغن مناسب آشپزی و پخت‌وپز باید نقطه دود بالاتر از ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داشته باشد. در این بخش به معرفی چند روغن گیاهی خوراکی می‌پردازیم که علاوه بر تهیه سالاد و پخت‌وپز برای سرخ کردن مواد غذایی نیز مناسب هستند.

• روغن آفتابگردان

روغن آفتابگردان از دانه‌های گیاه آفتابگردان استخراج شده و در هر ۱۰۰ گرم حاوی ۸۸۴ کالری انرژی است. بنابراین مصرف روزانه این روغن می‌تواند نیاز بدن به انرژی و چربی‌های مفید را تأمین کرده و سیستم ایمنی بدن را تقویت کند. نقطه دود این روغن حدود ۲۴۶ درجه سانتی‌گراد بوده و بالاتر از سایر روغن‌ها است. بنابراین روغنی بسیار مناسب برای سرخ کردن شناخته می‌شود و همچنین در پخت و پز و تهیه سالاد می‌توان از این روغن استفاده کرد. به دلیل اینکه کلسترول این روغن در هر ۱۰۰ گرم صفر است، باعث چاقی و گرفتگی عروق نمی‌شود.



• روغن کنجد

روغن کنجد حاوی ۲۰٪ پروتئین و ۵۰٪ چربی بوده و منبعی غنی برای دریافت اسیدهای آمینه و اسیدهای چرب ضروری است. مصرف کنجد در تهیه سالاد و پخت‌وپز می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن به مواد معدنی چون کلسیم، فسفر، پتاسیم و آهن را برطرف کند. روغن کنجد همچنین حاوی ویتامین E و مقادیر بالایی اسیدهای چرب غیراشباع است، بنابراین باعث کاهش کلسترول، حفظ سلامت قلب، پیشگیری از ابتلا به سرطان می‌شود. همچنین این روغن به دلیل داشتن ویتامین E موجب شفافیت و لطافت پوست می‌گردد. روغن کنجد به دلیل نقطه دود نسبتاً پایین خود که حدود ۲۱۰ درجه سانتیگراد است، تنها برای سرخ‌کردن‌های کوتاه مدت (تفت دادن)، پخت‌وپز، تهیه سالاد و سس مناسب است.



• روغن کانولا

روغن کانولا سرشار از ویتامین‌های E و K و غنی از اسیدهای چرب ضروری است. بنابراین باعث کاهش کلسترول، کاهش التهاب و ورم مفاصل می‌شود. همچنین به دلیل وجود مقادیر قابل توجه اسید اولئیک، مقاومت خوبی در فرایندهای حرارتی از جمله سرخ کردن دارد. نقطه دود روغن کانولا حدود ۲۴۰ درجه سانتی‌گراد است و به همین دلیل نیز برای سرخ کردن انواع مواد غذایی، پخت‌وپز و تهیه سالاد مناسب است.



• روغن ذرت

هر دانه ذرت حاوی ۴,۵٪ روغن است که حدود ۸۵٪ از آن در جوانه گیاه وجود دارد. روغن ذرت حاوی درصد بالایی از اسید چرب غیراشباع و مقدار کمی اسید چرب اشباع است. بنابراین در کاهش کلسترول بد خون (LDL) موثر است. این روغن سرشار از امگا ۶ و امگا ۹ و منبعی غنی از ویتامین E، اسید فولیک و فیتواسترول بوده و به همین دلیل باعث حفظ

سلامت قلب و عروق و بهبود سیستم ایمنی می شود.

نقطه دود این روغن ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد است و به همین دلیل برای سرخ‌کردن و همچنین پخت و پز مواد غذایی بسیار مناسب است.



• کره گیاهی

کره گیاهی یا مارگارین، ترکیبی از روغن‌هایی مانند کانولا، ذرت، آفتابگردان و ... به‌همراه شیرخشک و بتاکاروتن است که به‌عنوان جایگزین بسیار مناسبی برای کره حیوانی شناخته می‌شود. کره حیوانی باعث افزایش کلسترول شده و مقاومت حرارتی پایینی نیز دارد.

فواید روغن گیاهی برای سلامت

اصلی‌ترین و مهم‌ترین فواید مصرف روغن‌های گیاهی و کره گیاهی یا روغن مارگارین به شرح زیر هستند.



• کاهش سطح کلسترول بد خون و در نتیجه کمک به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مزمن به ویژه قلبی عروقی

- حاوی ویتامین های K ، D ، A ، E و B، کمک به رشد سلولی، بازسازی سلولی، کند کردن روند پیری و محافظت از پوست در برابر اشعه ماوراءبنفش خورشید
- سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع اسید آلفا – لینولنیک (امگا ۳) و کمک به کاهش التهاب، کاهش تری گلیسیرید، کاهش وزن، بهبود گردش خون، بهبود سیستم ایمنی بدن و پیشگیری از ابتلا به سرطان
- حاوی آنتی اکسیدان و محافظت از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد، کمک به ترمیم بافت‌ها و تسریع فرآیند بهبود زخم



همانطور که اشاره کردیم همه روغن‌های گیاهی برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیستند و در نتیجه در زمان خرید روغن خوراکی باید محصولی را انتخاب کنید که نقطه دود بالاتر از ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد داشته باشد. از مهمترین فواید خرید روغن خوراکی مصرف روغن گیاهی، کاهش خطر گرفتگی عروق و سکته قلبی است، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم روغن‌هایی که در این مقاله معرفی کردیم را جایگزین روغن‌های نباتی و ناسالم کنید. شما برای طبخ غذا از کدام روغن گیاهی خوراکی استفاده می‌کنید؟