

بهترین روغن سرخ کردنی دارای خواص آنتی اکسیدانی

روغن‌های گیاهی مختلفی برای تهیه سس، سالاد و پخت و پز مصرف می‌شوند اما همه آن‌ها دارای نقطه دود بالایی نیستند و در نتیجه برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نخواهند بود. به عنوان مثال، روغن زیتون سرخ کردنی نیست و به دلیل آزاد کردن ماده‌ای سمی، باعث به خطر انداختن سلامت بدن می‌شود. در واقع بهترین روغن سرخ کردنی باید علاوه بر نقطه دود بالاتر از ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد، در برابر حرارت بالا مقاومت اکسیداتیو نیز داشته باشد تا از تجزیه چربی و تولید ترکیبات سمی جلوگیری شود. روغن‌های گیاهی همگی دارای اسیدهای چرب ضروری هستند، اما روغنی که اسیدهای چرب تک‌غیراشباع آن بیشتر از اسیدهای چرب چندغیراشباع باشد، فواید بیشتری برای سلامت فرد خواهد داشت.

بهترین روغن سرخ کردنی

روغن‌های زیادی برای سرخ کردن مواد غذایی، روغن مخصوص سرخ کن و روغن پخت و پز، تولید شده‌اند که هر کدام با توجه به مقاومت حرارتی و خواصی که دارند برای یک روش طبخ مناسب خواهند بود. قیمت روغن سرخ کردنی نیز با توجه به برند و کاربردهای آن، متفاوت خواهد بود. اما آیا همه این روغن‌ها برای سرخ کردن طولانی‌مدت یا سرخ کردن عمیق مواد غذایی نیز مناسب هستند؟ اگر به غذاهای سرخ کردنی علاقه دارید، باید برای سلامتی خود، در انتخاب بهترین روغن برای سرخ کردن غذا، حساسیت به خرج دهید.

تحقیقات زیادی روی روغن‌های مختلف برای یافتن سالم‌ترین روغن برای سرخ کردن انجام شده است. هدف از این تحقیقات بررسی میزان مواد مضر تولید شده در اثر حرارت زیاد، میزان اسیدهای چرب غیراشباع روغن‌ها، انتخاب بهترین روغن برای پخت و پز و بهترین روغن سرخ کردنی بوده است. طی مطالعات صورت گرفته، روغن ذرت، بهترین و باکیفیت‌ترین محصول برای انواع روش‌های طبخ غذا، از جمله غذای سرخ کردنی است و به عنوان یک منبع مقاوم و پایدار اسیدهای چرب غیر اشباع استفاده می‌شود، روغن ذرت به دلیل میزان آنتی اکسیدان زیاد آن، مقاومت بالایی دارد، به همین علت برای تهیه غذای سرخ شده، یکی از بهترین انتخاب‌ها است و با بررسی آمار فروش روغن سرخ کردنی و میزان خرید اینترنتی روغن سرخ کردنی، متوجه محبوبیت این روغن می‌شویم.

روغن ذرت

روغن ذرت برای سرخ کردن مواد غذایی بسیار مناسب است چرا که دمای دود آن حدود ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد بوده و از طرفی به دلیل عدم وجود رنگدانه‌های کلروفیل، مقاومت بالایی در برابر فرآیند اکسیداسیون از خود نشان می‌دهد. روغن ذرت سرشار از مواد مغذی، اسیدهای چرب غیر اشباع ضروری مانند امگا ۳، امگا ۶، امگا ۹ و ویتامین‌های E و K است.

جالب است بدانید که روغن ذرت به جذب بیشتر ویتامین D توسط بدن کمک شایانی کرده و در نتیجه مصرف آن منجر به تقویت استخوان‌ها خواهد شد.



روغن آفتابگردان

روغن آفتابگردان به دلیل نقطه دود بالا (۲۴۶ درجه سانتی‌گراد) یک روغن زیروترانس بسیار مناسب است. روغن آفتابگردان با اسید اولئیک زیاد رفتاری عالی در رابطه با اکسایش گرمایی و پایداری در مقابل حرارت سرخ کردن از خود نشان می‌دهد.

این روغن سال‌هاست به عنوان اولین انتخاب برای طبخ غذا، پخت کیک، تهیه سس و سالاد مصرف می‌شود. روغن آفتابگردان مانند روغن زیتون و ذرت فاقد کلسترول بوده و مصرف آن منجر کاهش سطح کلسترول خون و جلوگیری از بیماری‌های قلبی می‌شود.



روغن کنجد

اسید چرب آزاد در روغن خام کنجد نسبتاً کم بوده و ترکیبات سزامین و سزامولین که به طور طبیعی در روغن کنجد وجود دارد سبب پایداری خوب این روغن در مقابل اکسیداسیون می‌شود. ترکیبی به نام ۵ اوناسترول در کنجد وجود دارد که در حرارت سرخ کردن خاصیت آنتی اکسیدانی دارد. روغن کنجد به دلیل مقادیر بالای اسیدهای چرب غیر اشباع امگا ۶، امگا ۹، ۳ و ویتامین‌هایی مانند E و K باعث کاهش کلسترول، حفظ سلامت قلب، تقویت

سیستم ایمنی، سلامت پوست و مو و پیشگیری از سرطان می‌شود.

این روغن بیشتر برای تهیه سس و سالاد استفاده می‌شود، اما آیا روغن کنجد برای سرخ کردن نیز مناسب است؟

نقطه دود روغن کنجد ۲۱۵ درجه سانتی‌گراد است و در نتیجه بیشتر برای سرخ کردن‌های کوتاه مدت (تفت دادن) مواد غذایی و پخت و پز مناسب خواهد بود و می‌توانید از آن برای تهیه انواع سرخ کردنی‌ها استفاده کنید.



ویژگی‌های روغن سرخ کردنی خوب

در غذاهای سرخ شده، سطح ظاهری و بافت روغن، مهمترین عوامل قابلیت پذیرش هستند. یک روغن سرخ کردنی مطلوب باید دارای مقادیر کم اسیدهای چرب آزاد و ترکیبات قطبی و همچنین دارای یک مقاومت بالا نسبت به تجزیه در طی استفاده مداوم باشد. همچنین اگر قصد تهیه انواع غذاهای سرخ کردنی با دستگاه سرخ کن را دارید، ابتدا باید بدانید چه غذاهایی با سرخ کن درست می‌شود، سپس برای آن، یک روغن مخصوص دستگاه سرخ کن را انتخاب و خریداری کنید. ویژگی‌های یک روغن خوب که باید هنگام خرید روغن سرخ کردنی به آن‌ها دقت کنید، عبارت است از:

- روغن بدون ترانس یا فاقد اسیدهای چرب اشباع
- روغن سرخ کردنی بدون پالم
- عدم تولید آلدئیدها و لیپید پراکسیدها در اثر حرارت زیاد
- پایداری اکسیداتیو و عدم واکنش سریع با اکسیژن
- نقطه دود ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد*
- حاوی اسیدهای چرب تک‌غیراشباع و چندغیراشباع مانند امگا۳، امگا۶ و امگا۹



نقطه دود بالاتر از ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که دمای لازم برای سرخ کردن مواد غذایی بالاتر از این دما است. اگر روغن گیاهی مقاومت حرارتی پایین‌تر از این مقدار داشته باشد، در اثر حرارت بالا مولکول‌های چربی روغن تجزیه شده و ترکیبات مضر و سمی تولید می‌کنند. توجه داشته باشید که طولانی‌تر شدن زمان پخت، نقطه دود روغن را کاهش می‌دهد، بنابراین برای سرخ کردن مواد غذایی نباید بیشتر از ۲ بار از یک روغن استفاده کنید.

به طور کلی ۳ نوع واکنش شیمیایی در طول سرخ کردن رخ می‌دهد که عبارتند از : واکنش‌های هیدرولیتیک، اکسیداتیو و پیرولیتیک. ترکیباتی که طعم‌های به خصوص را چه بد و چه خوب به وجود می‌آورند، اغلب نتیجه انجام واکنش‌های اکسیداتیو و پیرولیتیک هستند.

انتخاب بهترین روغن سرخ کردنی برای تهیه غذا علاوه بر خواص و مقاومت در برابر حرارت بالا، به طرز سرخ کردن و ذائقه فرد نیز بستگی دارد. خیلی از افراد عطر و طعم روغن زیتون را نمی‌پسندند و به همین دلیل به دنبال روغن بی‌بو هستند. روغن‌هایی که در این مقاله معرفی کردیم، همگی می‌توانند بهترین انتخاب شما در زمان خرید روغن خوراکی برای تهیه غذاهای سرخ شدنی باشند. روغن زیتون فوق بکر، روغن آفتابگردان زیرو ترانس، روغن کانولا ، روغن بدون پالم و البته روغن ذرت با آن همه خواص منحصربه‌فرد، می‌توانند جایگزین بسیار مناسبی برای انواع روغن‌های ناسالم و مضر باشند. از بین روغن‌های معرفی شده در این مقاله، کدامیک را برای سرخ کردن مواد غذایی مصرف می‌کنید؟