

روغن ذرت غنچه، از مرحله کاشت تا روغن‌کشی و ورود به سبد غذایی خانوار

در گذشته روغن جامد حیوانی و کره حیوانی تنها روغن های موجود برای سرخ کردن مواد غذایی یا پخت‌وپز بودند. اما با پیشرفت تکنولوژی و امکان استخراج روغن از گیاهان و دانه‌های روغنی (آفتابگردان، کانولا، ذرت، سویا و ...) باعث شد تا سبد محصولات شرکت‌های تولیدکننده روغن نیز گسترش بیابد و خانوارها نیز حق انتخاب بیشتری پیدا کنند. افرادی که دغدغه سلامتی داشتند به دنبال محصولاتی بودند که علاوه بر اسیدهای چرب ترانس پایین و نزدیک به صفر، سرشار از اسیدهای چرب ضروری باشد. با مشاهده این نیاز در جامعه، روغن غنچه اقدام به تولید محصولی کرده که در ادامه مقاله به آن خواهیم پرداخت.

روغن ذرت چیست؟

دانه‌های ذرت حاوی ۴٫۵٪ روغن هستند که حدود ۸۵٪ آن در جوانه این گیاه ذخیره شده است. بنابراین روغن ذرت از فشردن جوانه‌های گیاه ذرت به‌دست می‌آید. جوانه‌های ذرت منبعی غنی از اسیدهای چرب ضروری غیر اشباع مانند امگا ۳، امگا ۶ و ویتامین‌هایی مانند ویتامین E هستند و در نتیجه مصرف روغن ذرت می‌تواند نیاز بدن به این چربی‌ها را برطرف کند. در ادامه به بررسی فرآیند تولید روغن ذرت می‌پردازیم.

فرآیند تولید روغن ذرت

همانطور که اشاره کردیم روغن ذرت از فشردن جوانه‌های ذرت به‌دست می‌آید. ذرت پس از جمع‌آوری از مزارع، در سیلوها ذخیره شده و سپس برای جداسازی جوانه‌ها وارد فرآیند آسیاب مرطوب می‌شود. جوانه‌ها پس از جدا شدن خشک شده و وارد پرس‌های مارپیچی یا حلزونی شکل خواهند شد. در این مارپیچ هر جوانه ذرت تحت دمای متوسط و فشار بالا قرار خواهد گرفت تا روغن استخراج شود.



روغن ذرتی که در این مرحله بدست می‌آید کاملاً خام است و در نتیجه برای آشپزی مناسب نیست. در مراحل صمغ‌گیری، رنگ‌بری، تصفیه قلیایی و زمستانه کردن و بی بو کردن روغن ذرت خام، موم، اسیدهای چرب آزاد، بو، مواد رنگی و فسفولیپیدهای خود را از دست داده و برای مصارف غذایی آماده خواهد شد.

لازم به ذکر است که تمامی دانه‌ها و گیاهان روغنی طی فرآیند استخراج برخی مواد مغذی خود را از دست می‌دهند و در نتیجه روغن غنچه این محصول را با ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگر غنی خواهد کرد. به این ترتیب دغدغه خانوارها برای مصرف محصولی که علاوه بر ترانس صفر بتواند نیازهای روزانه بدن آن‌ها را تأمین کند، کاملاً مرتفع خواهد شد.

ارزش غذایی روغن ذرت

روغن ذرت سرشار از مواد مغذی، اسیدهای چرب غیر اشباع مانند امگا۳ و امگا۶ و ویتامین E و K است. اسیدهای چرب غیر اشباع میزان جذب کلسترول را تا ۲۵ درصد کاهش داده بنابراین به سلامت قلب و عروق فرد کمک می‌کند. در جدول زیر می‌توانید ارزش غذایی ۱۰۰ گرم روغن ذرت را ببینید.

مواد مغذی روغن ذرت	ارزش غذایی در هر ۱۰۰ گرم روغن ذرت
انرژی	۹۰۰ کیلوکالری
چربی	۱۰۰ گرم
ویتامین E	۱۴,۳۰ میلی گرم
ویتامین K	۱,۹ میکروگرم
اسیدهای چرب اشباع	۱۳-۱۴ گرم
اسیدهای چرب چندغیراشباع اسید لینولنیک (امگا ۳)	۱ گرم
اسیدهای چرب چندغیراشباع اسید لینولئیک (امگا ۶)	۵۴-۶۰ گرم
اسیدهای چرب تک غیراشباع اسید اولئیک (امگا ۹)	۲۵-۳۱ گرم
کلسترول	۰ میلی گرم

فواید مصرف روغن ذرت غنچه برای سلامتی

بدن ما به هر ۳ گروه از اسیدهای چرب تک غیراشباع و چند غیراشباع نیاز دارد و در نتیجه مصرف روغن ذرت غنچه می‌تواند این نیاز بدن را مرتفع کند. اسیدهای چرب غیراشباعی چون امگا ۳ کلسترول بد خون (LDL) را کاهش داده و در نتیجه از انسداد شریان‌ها جلوگیری کرده و مانع سکته قلبی می‌شود.



آشنایی با
روغن ذرت غنچه

یک رژیم غذایی خوب که حاوی مقادیر متناسب و متعادلی از اسیدهای چرب ضروری است، التهاب بدن را کاهش داده و از ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت، گرفتگی عروق و انسداد شریان‌ها، اضافه وزن، آلزایمر و بیماری‌های قلبی-عروقی جلوگیری خواهد کرد. علاوه بر این، وجود ویتامین E به عنوان یک آنتی‌اکسیدان طبیعی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش خواهد داد.

از دیگر خواص روغن ذرت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کمک به حفظ سلامت پوست و مو (حاوی آنتی‌اکسیدان و ویتامین E)
- کمک به هضم بهتر غذا و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های گوارشی
- تقویت استخوان‌ها (سرشار از امگا ۶)
- جلوگیری از ابتلا به دیابت با بهبود عملکرد لوزالمعده و جلوگیری از اختلال در فرآیند تولید انسولین
- مراقبت از چشم و مغز (حاوی مقادیر قابل توجه اسید لینولنیک)
- کاهش التهابات بدن (حاوی فیتواسترول)
- لوتئین موجود در روغن ذرت از پیشرفت آب مروارید جلوگیری کرده و سلامت بینایی فرد را تامین می‌کند. همچنین لوتئین موجود در روغن ذرت می‌تواند فعالیت رادیکال آزاد در بدن را کاهش دهد.

ویژگی‌های روغن ذرت غنچه

روغنی که برای مصارف خوراکی مصرف می‌شود باید قابلیت تأمین برخی نیازهای روزانه بدن افراد را داشته باشد. ما هر روز از این ماده برای تهیه غذا استفاده می‌کنیم و در نتیجه روغن ذرت غنی از مواد مغذی می‌تواند خود منبعی برای حفظ سلامت بدن افراد باشد.



- محصول ۱۰۰٪ خالص تهیه شده از جوانه ذرت
- دارای اسیدهای چرب ضروری
- سرشار از اسید های چرب امگا ۹ و امگا ۶
- مقاومت بالا در مقابل اکسیداسیون
- فاقد کلسترول
- فاقد ترانس
- حاوی آنتی اکسیدان طبیعی اسید فرولیک
- حاوی فیتواسترول
- سرشار از ویتامین E

مصارف روغن ذرت غنچه

نقطه دود روغن ذرت حدود ۲۳۲ درجه سانتی‌گراد است و در نتیجه می‌توان از این محصول برای پخت انواع غذاها، سرخ کردن‌های کوتاه‌مدت یا تفت دادن و حتی تهیه سس و سالاد نیز استفاده کرد. روغن ذرت به دلیل وجود امگا ۳ حاوی ALA (آلفا- لینولنیک اسید) موادی مغذی برای مغز بوده و در نتیجه برای تقویت هوش کودک مفید است. پس با خیالی آسوده می‌توانید برای تهیه غذای کودک خود از این محصول استفاده کنید.

حرف آخر

بسیاری از شرکت‌های تولیدکننده روغن، تنها اقدام به تولید روغن آفتابگردان یا روغن ذرت کرده‌اند اما غنچه همواره تلاش می‌کند تا با تحقیقات گسترده و نیازسنجی بازار، سبد محصولات خود را برای خانواده‌های ایرانی همواره پربارتر و غنی‌تر کند. روغن یکی از مواد اصلی تهیه غذای ایرانی است و سلامت، کیفیت، نوع و مقدار مواد مغذی موجود در آن نقشی مهم در سلامت بدن مصرف‌کنندگان دارد. این مهم باعث شده تا غنچه روغن ذرتی را به بازار عرضه کند که علاوه بر تأمین بخشی از نیازهای روزانه افراد به مواد مغذی و ویتامین‌ها، دغدغه افرادی که به دنبال محصولی سالم‌تر هستند را نیز برطرف کند. برای تهیه غذای کودک خود از چه روغنی استفاده می‌کنید؟