

خواص روغن مولتی ویتامین، برگرفته از دانه‌های آفتابگردان

انتخاب روغن خوراکی یکی از مهم‌ترین خریدهای هر خانواده خواهد بود، چون یک رژیم غذایی مناسب، علاوه‌بر پروتئین، سبزیجات و میوه‌ها، باید حاوی موادی باشد که نیاز بدن به اسیدهای چرب ضروری را تأمین می‌کنند. همه ما در طول روز حداقل یک‌بار از روغن استفاده می‌کنیم و سلامت و کیفیت این محصول می‌تواند روی کیفیت غذایی که می‌خوریم تأثیری مستقیم داشته باشد. روغن خوراکی یکی از بهترین منابع برای دریافت امگا۳، امگا۶ و امگا۹ است و به همین دلیل نیز ما در این مقاله به بررسی خواص روغن مولتی ویتامین غنچه می‌پردازیم. محصولی که علاوه‌بر آنتی‌اکسیدان و اسیدهای چرب ضروری، با برخی ویتامین‌های مورد نیاز بدن، غنی شده است. با ما در ادامه این مقاله همراه باشید تا خواص روغن مولتی‌ویتامین را مورد تحلیل و بررسی قرار دهیم.

روغن مولتی‌ویتامین چیست؟

روغن مولتی ویتامین، از مرغوب‌ترین دانه‌های آفتابگردان تهیه شده و طی فرآیند تولید با ویتامین D۳ و A غنی شده است. علت اصلی نامگذاری این محصول وجود همین ویتامین‌ها است. البته روغن آفتابگردان به صورت طبیعی حاوی ویتامین E بوده و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است. روغن مولتی‌ویتامین به دلیل فرمولاسیون خاص خود قابلیت استفاده در طبخ انواع غذاها، انواع سس‌ها و حتی قابلیت استفاده برای تهیه غذای کودک را نیز دارد.



خواص روغن آفتابگردان مولتی‌ویتامین

همانطور که پیش‌تر اشاره کردیم، روغن آفتابگردان مولتی ویتامین غنچه حاوی ویتامین E است و با ویتامین‌های D۳ و A غنی شده است. این محصول سرشار از اسیدهای چرب ضروری، خصوصاً امگا۶ و امگا۹ است و در عین حال فاقد کلسترول و بدون ترانس است. ۱۵٪ از اسیدهای چرب آن اشباع و ۸۵٪ آن غیر اشباع بوده و در بین روغن‌های گیاهی تقریباً کمترین میزان اسیدهای چرب اشباع را دارد.

کاهش کلسترول و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلب-عروقی

روغن آفتابگردان مولتی ویتامین فاقد کلسترول بوده و از طرفی پایین‌ترین میزان اسیدهای چرب اشباع را دارد. مصرف این روغن باعث کاهش سطح کلسترول خون و کاهش گرفتگی عروق و انسداد شریان‌ها خواهد شد و در نتیجه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی کاهش پیدا می‌کند.

حاوی ویتامین

یکی از مهمترین خواص روغن مولتی ویتامین، وجود ویتامین‌هایی چون ویتامین A، E و D۳ است. در این روغن ویتامین E به صورت طبیعی وجود دارد اما ویتامین‌های D۳ و A به این روغن اضافه شده و خواص آن را برای بدن دوچندان کرده‌اند. ۹۰٪ از ویتامین E موجود در روغن آفتابگردان از نوع آلفا توکوفرول است. این روغن بالاترین سطح ویتامین E را در بین روغن‌های گیاهی دارد.

- ویتامین ۲، D۳ میلی‌گرم در هر سهم (۱۴ گرم)
- ویتامین ۲۴۰، A میلی‌گرم در هر سهم (۱۴ گرم)

سرشار از اسیدهای چرب امگا ۶ و ۹

روغن آفتابگردان شامل اسیدهای چرب دارای یک پیوند غیر اشباع (اسید اولئیک) و یا امگا ۹ و درصد بالایی از اسیدهای چرب دارای چند پیوند غیر اشباع (اسید لینولئیک) و یا امگا ۶ است که هر دو برای سلامتی مفید و درکاهش مقدار کلسترول خون موثرند. عواملی نظیر منطقه کشت، شرایط آب و هوایی و عوامل ژنتیکی در ترکیب و بازده روغن آفتابگردان تاثیر می‌گذارد. در بعضی از گونه‌های این گیاه مقدار اسید اولئیک در روغن زیاد است.



ترکیب اسیدهای چرب موجود در روغن آفتابگردان مولتی‌ویتامین در هر سهم (۱۴ گرم):

۱. اسیدهای چرب اشباع، حداکثر ۱,۷
۲. اسیدهای چرب تک‌غیراشباع امگا ۹ (اسید اولئیک)، حداقل ۳,۳
۳. اسیدهای چرب چندغیراشباع امگا ۶ (اسید لینولئیک)، حداقل ۸

سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی و پیشگیری از ابتلا به سرطان

همان‌طور که اشاره کردیم، روغن آفتابگردان مولتی ویتامین حاوی ویتامین E است که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان طبیعی قوی شناخته می‌شود. از طرفی این روغن حاوی اسیدهای

چرب ضروری است که خواص ضدالتهابی داشته و در کنار خواص آنتی‌اکسیدانی و خنثی کردن رادیکال‌های آزاد ، می‌تواند التهابات بدن را کاهش دهد که نتیجه این امر، کاهش خطر ابتلا به سرطان خواهد بود.

تقویت بینایی

یکی از خواص روغن مولتی ویتامین، تقویت بینایی است. این محصول با ویتامین A غنی شده و در نتیجه مصرف آن به تقویت بینایی فرد کمک خواهد کرد.

تقویت استخوان‌ها

روغن مایع آفتابگردان مولتی ویتامین، با ویتامین D۳ غنی شده و در نتیجه مصرف آن به تقویت استخوان‌ها کمک می‌کند. از طرفی این روغن حاوی اسید لینولئیک است که عامل مهمی در جذب ویتامین‌های محلول در چربی بوده و به جذب ویتامین D توسط بدن کمک شایانی می‌کند.



تقویت سیستم ایمنی بدن

روغن آفتابگردان سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی است و با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد مانع آسیب سلولی می‌شوند. همین امر باعث تقویت غشای سلولی شده و در نتیجه از بدن در برابر ورود باکتری و ویروس محافظت کرده و توانایی بدن در برابر عفونت‌ها را نیز افزایش خواهد داد.

حفظ سلامت و زیبایی پوست و مو

روغن آفتابگردان غنی از گاما اسید لینولئیک (GLA) و آلفا اسید لینولئیک (ALA) است و مصرف این محصول علاوه بر تقویت و سلامت پوست و مو، از ریزش مو جلوگیری خواهد کرد؛ همچنین می‌تواند نقش موثری در کاهش بیماری‌های التهابی پوست و آکنه داشته باشد. ویتامین E موجود در روغن آفتابگردان خواص آنتی‌اکسیدانی داشته و در درمان چین و چروک صورت بسیار مفید هستند.

بهبود طعم غذا

با مصرف روغن مایع آفتابگردان، طعم غذا عالی خواهد بود چرا که این روغن روی مزه غذا تأثیر مثبتی دارد.

مصارف روغن آفتابگردان مولتی ویتامین

- پخت‌وپز
- تهیه سس و سالاد
- تفت دادن
- پخت کیک
- تهیه دسر



در چند خط بخوانید!

همانطور که مطالعه کردید، در این مقاله خواص روغن مولتی ویتامین را به‌طور کامل بررسی کرده و از ترکیبات موجود در این روغن گیاهی گفتیم. نوع روغنی که برای آشپزی انتخاب می‌کنید به ذائقه شما برمی‌گردد و ما پیشنهاد می‌کنیم همواره به دنبال محصولی باشید که بتواند بخشی از نیازهای روزانه بدن شما به مواد مغذی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب ضروری را تأمین کند.