

آیا روغن زیتون برای سرخ کردن، گریل کردن و پخت و پز مناسب است؟

بی‌شمار [خواص روغن زیتون برای سلامتی](#)، آن را به ماده‌ای فوق‌العاده و هیجان‌انگیز برای آشپزی تبدیل کرده است. روغن زیتون مملو از پلی فنول‌ها (**Polyphenols**)، اسیدهای آمینه (**Amino acid**) و چربی‌های تک غیراشباع (**Unsaturated fat**) است و می‌تواند نقشی کلیدی را در یک رژیم غذایی سالم بازی کند.

مزه و بوی [روغن زیتون](#) کیفیتی جذاب و طعمی سنتی به غذا اضافه می‌کند؛ در واقع تفاوت اصلی بین استفاده از روغن زیتون در غذا در برابر استفاده از انواع دیگر [روغن گیاهی](#)، عطر و طعم آن است.

روغن زیتون معمولاً در انواع سالادها و غذاهایی که نیاز به پختن یا سرخ کردن ندارند، استفاده می‌شود. با این حال استفاده از **روغن زیتون برای پخت و پز** و سرخ کردن غیرممکن نیست!



استفاده از روغن زیتون برای سرخ کردن و پخت و پز فوت و فن خاصی دارد.

البته استفاده از **روغن زیتون برای سرخ کردن** و پخت و پز فوت و فن خاصی دارد و باید مسائل خاصی مانند دمای پخت و نوع روغن زیتون را در نظر بگیرید. در این مقاله قصد داریم به باورهای غلطی که در مورد استفاده از **روغن زیتون در آشپزی** وجود دارد پایان داده و چگونگی به کار بردن **روغن زیتون برای سرخ کردن** و پختن انواع غذاها را توضیح دهیم.

سرخ کردن با روغن زیتون فرابکر و روغن زیتون پالایش شده

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که نباید روغن زیتون را حرارت داد و امکان استفاده از **روغن زیتون در سرخ کردن** عمیق یا کم‌عمق وجود ندارد!

نکته‌ی مهم در **سرخ کردن با روغن زیتون**، نگهداشتن دمای این روغن زیر نقطه‌ی

دود است؛ یعنی روغن زیتون نباید دود کند. حرارت دادن به روغن زیتون تا پیش از نقطه‌ی دود به ترکیبات شیمیایی آن آسیب نمی‌زند. بنابر آنچه گفتیم می‌توانید غذاها را با روغن زیتون سرخ کرده و همزمان از **طعم بی‌نظیر، خواص پلی فنول و اسید اولئیک (Oleic acid)** موجود در روغن بهره ببرید.

روغن‌های مختلف، نقطه‌ی دود متفاوتی دارند؛ نقطه دود روغن زیتون مرغوب و خالص حدود **۲۱۰ درجه‌ی سانتی‌گراد** است؛ این دما برای سرخ کردن اکثر مواد غذایی (دمای بین ۱۷۰ تا ۱۹۰ درجه‌ی سانتی‌گراد) مناسب است. اگر روغن زیتون اسیدیته‌ی بالاتری داشته یا حاوی ناخالصی باشد؛ نقطه‌ی دود آن کاهش یافته و حدود ۲۰۰ درجه‌ی سانتی‌گراد خواهد بود؛ به همین دلیل بهتر است غذاها را با **روغن زیتون خالص** و مرغوب سرخ کرده و به‌هیچ وجه روغن زیتون سرخ کردنی را با انواع دیگر روغن ترکیب نکنید.

نکته: برای سرخ کردن با روغن زیتون بهتر است ابتدا دمای روغن زیتون را در یک ظرف مناسب بالا ببرید تا پس از اضافه کردن غذا، از جذب بیش‌ازحد روغن زیتون توسط غذا جلوگیری کنید.

روغن زیتون پالایش شده بدلیل داشتن مقادیر کمتری اسیدهای چرب آزاد نسبت به روغن فرابکر گزینه مناسب‌تری برای سرخ کردن است و نقطه دود آن ۲۴۰ درجه سانتیگراد می‌باشد.



روغن زیتون برای سرخ کردن کم عمق تخم مرغ، سیب‌زمینی و ماهی مناسب است.

سرخ کردن با روغن زیتون برای قرن‌ها بخشی از **رژیم غذایی مدیترانه‌ای** بوده است. **سرخ کردن کم‌عمق تخم مرغ، سیب‌زمینی و ماهی با روغن زیتون** تأثیر لذت‌بخشی بر طعم و بوی این غذاها خواهد داشت. در صورتی‌که قصد دارید از روغن زیتون برای سرخ کردن عمیق استفاده کنید؛ می‌توانید مقدار مشخصی از روغن زیتون را با یک صافی مناسب و در بازه‌های کوتاه مدت به کار ببرید.

پخت و پز با روغن زیتون

در بسیاری از موارد می‌توانید به‌جای انواع روغن، کره و مارگارین (**Margarine**) از **روغن زیتون برای پخت و پز** استفاده کنید؛ کاربرد روغن زیتون در پخت و پز نه‌تنها میزان سلامت غذا را افزایش می‌دهد، بلکه طعم و بوی منحصربه‌فردی ایجاد می‌کند.

نکته‌ی مهمی که در هنگام پخت و پز با روغن زیتون باید به یاد داشته باشید این است که

انواع مختلف روغن زیتون بسته به خلوص و مواد ترکیبی، طعم و بوی غذا را به شکل خاصی تغییر می‌دهند؛ بنابراین بهتر است نوع و میزان روغن زیتون را با توجه به طعم و عطر دلخواهتان انتخاب کنید.

استفاده از روغن زیتون برای پختن کیک و کلوچه هم یکی دیگر از کاربردهای جذاب روغن زیتون است.

گریل کردن با روغن زیتون

علاوه‌بر سرخ کردن و پخت و پز، می‌توان از روغن زیتون مارینادها (Marinade) برای کباب و گریل کردن استفاده کرد. سطوح بالای **آنتی‌اکسیدان** موجود در روغن زیتون مواد مضر و سرطان‌زا در کباب و غذای گریل شده را از بین می‌برد.

آیا فواید روغن زیتون در فر آیند سرخ کردن و پخت و پز از بین می‌رود؟

روغن زیتون فواید بسیاری برای سلامتی دارد؛ روغن زیتون سرشار از چربی‌های سالم و انواع آنتی‌اکسیدان‌ها است، از شما در برابر بیماری‌های قلبی و دیابت نوع ۲ محافظت کرده و به از بین بردن باکتری‌های مضر کمک می‌کند. بسیاری از افراد علاوه بر علاقه به طعم و بوی روغن زیتون در غذا، به تناسب آن با رژیم غذایی خود هم اهمیت می‌دهند.

باوجود اینکه سرخ کردن و پخت و پز با روغن زیتون تا حدودی مواد مغذی آن را کاهش می‌دهد، [مطالعه‌ای که توسط دانشگاه بارسلونا در سال ۲۰۲۰ در محله‌ی آنتی اکسیدان](#) منتشر شده نشان می‌دهد که روغن زیتون پس از گرما دیدن، همچنان **مقادیر زیادی** از ترکیبات سالم خود را حفظ می‌کند. این مطالعه ثابت می‌کند که باوجود کاهش مقدار پلی فنول‌های روغن زیتون، تعداد بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی فنول‌ها پس از سرخ کردن و پخت و پز در روغن زیتون باقی می‌مانند. بنابراین می‌توان گفت که گرم کردن روغن زیتون تمام فواید آن را از بین نمی‌برد و مقدار زیادی از مواد مغذی روغن زیتون پس از پختن یا سرخ کردن باقی می‌مانند.

کلام آخر: روغن زیتون برای سرخ کردن و پخت و پز مناسب است!

گفتیم که روغن زیتون برای پخت و پز و سرخ کردن مناسب است اما باید از آن به میزان و روش مناسب استفاده کرد. مواد مغذی و مفیدِ موجود در روغن زیتون آن را به جایگزین مناسبی برای دیگر روغن‌ها تبدیل کرده است.

باوجود اینکه استفاده از روغن زیتون در سالاد و سس، سالم‌ترین روش مصرف آن است اما سرخ کردن و پخت و پز با روغن زیتون به ویژه روغن زیتون پالایش شده نیز باعث از بین رفتن مواد غذایی مفید آن نمی‌شود. ما به شما توصیه می‌کنیم تا از روغن های فرابکر برای سالاد و پخت و پز، از روغن زیتون پالایش شده برای مصارف پخت و پز و سرخ کردنی خانگی استفاده نمایید. امیدواریم این مقاله برای شما مفید بوده باشد.