

خواص روغن ذرت

روغن ذرت از جمله روغن‌های گیاهی است که بیشترین میزان مصرف را در طبخ غذا دارد و به دلیل نقطه دود بالا، علاوه بر پخت و پز و تهیه سالاد، برای سرخ کردن مواد غذایی نیز مناسب است. یکی از مهمترین عوامل در مصرف بالای این محصول، خواص روغن ذرت و ارزش غذایی آن در سبد خانوار است. ویتامین‌ها، اسیدهای چرب‌غیراشباع و قابلیت نگهداری طولانی از جمله مواردی هستند که این محصول را به ماده اصلی تهیه غذا تبدیل کرده‌اند.

روغن ذرت چیست و چگونه تولید می‌شود؟

ذرت یکی از محصولات کشاورزی است که در ایران و بسیاری از کشورهای خارجی در حجمی انبوه کشت می‌شود. به دلیل میزان بالای کشت و فراوانی ذرت، محصولاتی که از این گیاه بدست می‌آیند نیز قیمت بسیار مناسبی دارند. روغن ذرت از جوانه گیاه ذرت گرفته شده و یکی از پرمصرف‌ترین روغن‌های گیاهی است.



دانه‌های ذرت حاوی ۴,۵٪ روغن هستند که حدود ۸۵٪ از آن در جوانه گیاه ذرت وجود دارد. برای تهیه روغن ذرت ابتدا جوانه‌ها را در فرآیند "آسیاب مرطوب" جدا کرده و سپس خشک می‌کنند. دانه‌های خشک شده وارد پرس‌های حلزونی یا مارپیچی شده و تحت دمای متوسط و فشار بالا قرار می‌گیرند تا روغن از جوانه استخراج شود. روغن به‌دست آمده در این مرحله خام است و برای پخت و پز مناسب نیست، به همین دلیل باید طی مراحل صمغ‌گیری، تصفیه قلیایی، رنگ بری، زمستانه و بی بو کردن قرار گیرد تا فسفولیپیدها، مواد رنگی، موم، بو و اسیدهای چرب آزاد از آن حذف شده و برای مصارف غذایی آماده شود.

مشخصات روغن ذرت

روغن ذرت بوی ملایمی داشته و به دلیل ارزش غذایی بالایی که دارد، برای مصارف غذایی و سلامت بدن بسیار مفید است. روغن ذرت دارای نقطه دود بالایی است و در برابر اکسیداسیون پایداری زیادی دارد، همین امر باعث شده تا به اولین انتخاب برای پخت غذا و تهیه سالاد تبدیل شود. روغن ذرت حاوی درصد بالایی از اسیدهای چرب غیر اشباع (۸۵٪) و مقدار کمی اسید چرب اشباع (۱۵٪) است که در کاهش کلسترول بد خون (LDL) موثر بوده و به همین دلیل نسبت به سایر روغن‌های مصرفی از اهمیت بالایی برخوردار است.

ارزش غذایی روغن ذرت

روغن ذرت نیز مانند بسیاری از روغن‌های گیاهی سرشار از مواد مغذی، اسیدهای چرب غیر اشباع، ویتامین‌هایی چون ویتامین E است. در جدول زیر می‌توانید ارزش غذایی ۱۰۰ گرم روغن ذرت را ملاحظه بفرمایید.

مغذی	مقدار در ۱۰۰ گرم روغن ذرت
انرژی	۹۰۰ کیلوکالری
اسید لینولنیک یا امگا ۳	۱ گرم
اسید لینولئیک یا امگا ۶	۵۴-۶۰ گرم
اسید اولئیک یا امگا ۹	۲۵-۳۱ گرم
اسیدهای چرب اشباع‌شده	۱۳-۱۴ گرم
ویتامین E	۱۵%
چربی	۱۰۰ گرم

همانطور که در جدول فوق مشاهده کردید، روغن ذرت سرشار از امگا ۶ و امگا ۳ است. اسیدهای چرب غیر اشباع میزان جذب کلسترول بدن را حدود ۲۵% کاهش داده و به این ترتیب به سلامت قلب و عروق کمک می‌کنند.

خواص روغن ذرت و فواید آن برای سلامتی

روغن ذرت به دلیل اینکه سرشار از مواد مغذی معدنی، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب است، خواص درمانی بسیاری داشته و حتی از ابتلا به برخی بیماری‌ها نیز جلوگیری می‌کند.



از جمله خواص درمانی روغن ذرت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- روغن ذرت سرشار از امگا ۶ و امگا ۳ و منبعی غنی از ویتامین E است و به همین دلیل باعث حفظ سلامت قلب و عروق فرد می‌شود. امگا ۳ موجود در این روغن، کلسترول بد خون (LDL) را کاهش داده و در نتیجه از انسداد شریان‌ها جلوگیری کرده و مانع سکته قلبی می‌شود.
- ویتامین E موجود در روغن ذرت یک ویتامین محلول در چربی است که به عنوان یک آنتی اکسیدان ضد التهاب در بدن عمل می‌کند.
- روغن ذرت سرشار از اسیدهای چرب اشباع نشده است که به کاهش فشار خون بالا کمک می‌کند.
- روغن ذرت سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و اثر رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.

- روغن ذرت حاوی فرولیک اسید است و یکی از آنتی اکسیدان‌های اصلی در روغن ذرت است، که یکی از عوامل موثر در درمان سرطانات شناخته می‌شود.
- امگا ۶ (اسید لینولئیک) و ویتامین E موجود در این روغن، به درمان بیماری‌های پوستی مانند اگزما و آکنه کمک کرده و منجر به کاهش حساسیت پوستی می‌شوند.
- روغن ذرت به درمان موهای خشک و آسیب دیده کمک می‌کند و باعث صافی و نرمی مو می‌شود.
- روغن ذرت حاوی مقادیر بالایی فیتواسترول خصوصا بتا فیتواسترول است.
- فیتواسترول‌ها در واقع نوعی مواد ضدالتهابی هستند که با کاهش التهاب، خطر ابتلا به برخی از بیماری‌ها مانند دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی و برخی از سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. به علاوه فیتواسترول مانع جذب کلسترول در بدن می‌شود، بنابراین به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند.
- روغن ذرت حاوی لوتئین است که از پیشرفت آب مروارید جلوگیری کرده و سلامت بینایی فرد را تأمین می‌کند. همچنین لوتئین موجود در روغن ذرت می‌تواند فعالیت رادیکال آزاد را در بدن کاهش دهد.
- عملکرد نادرست لوزالمعده مانع تولید انسولین توسط بدن شده و این امر در تثبیت سطح قند خون اختلال ایجاد می‌کند. اسید لینولئیک یا امگا ۶ موجود در روغن ذرت، عملکرد لوزالمعده را بهبود بخشیده و سطح قند خود را نرمال می‌کند.
- روغن ذرت به جذب بیشتر ویتامین D توسط بدن کمک کرده و در نتیجه در تقویت و استحکام استخوان‌ها نیز مؤثر است.
- **کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی**
- **بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن**
- **کمک به کاهش کلسترول**
- **کمک به سلامتی پوست و مو**
- **دارای خواص ضد سرطانی**

مصارف غیرغذایی روغن ذرت

روغن ذرت برای پخت و پز، تهیه سالاد و غذاهای سرخ‌کردنی مورد استفاده قرار می‌گیرد و علت آن نقطه دود بالای این روغن (حدود ۲۳۲ درجه‌سانتی‌گراد) است. این محصول علاوه بر مصارف غذایی، در بسیاری از صنایع آرایشی و بهداشتی گرفته تا تولید سوخت نیز کاربرد دارد.

- تولید لسیتین
- مصارف دارویی به عنوان حامل ویتامین E و سایر ترکیبات دارویی در کپسول‌ها
- صنعت صابون‌سازی
- صنعت نساجی
- تهیه رنگ و لاک
- تولید محصولات آرایشی
- تولید پوشش سطوح

روغن ذرت، طبیعتی سرد و خشک داشته و سرشار از ویتامین‌ها و اسیدهای چرب مفید است. بنابراین مصرف آن می‌تواند بخشی از نیاز روزانه بدن انسان را تأمین کند. اما فراموش نکنید که برای بهره‌مندی از خواص روغن ذرت باید هر بار میزان کنترل‌شده‌ای از آن را مصرف کنید. روغن ذرت غنچه دارای کمترین میزان اسید چرب اشباع، بالاترین سطح اسیدهای چرب تک‌غیراشباع و چندغیراشباع، اسیدفرولیک، ویتامین E و فیتواسترول است و علاوه بر کمک به کاهش سطح کلسترول بد خون، عملکرد سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. روغن ذرت غنچه به دلیل عاری بودن از اسید چرب ترانس و کلسترول، خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

شما برای طبخ غذا کدامیک از محصولات غنچه را مصرف می‌کنید؟