

معرفی بهترین روغن های خوراکی جهت تأمین نیازهای روزانه بدن

گر بخواهیم تمام روغن های گیاهی را نام ببریم، باید لیست بلندبالایی آماده کنیم، چرا که بذرها، دانه ها، گیاهان و میوه های بسیاری وجود دارند که از آنها، روغن تهیه می شود. هر کدام از این روغن ها خواص منحصر به خود را داشته و تفاوت های عمده ای در ویژگی ها، خصوصاً کاربرد و نحوه مصرف دارند. در این مقاله به معرفی بهترین روغن های خوراکی می پردازیم و از خواص هر کدام می گوئیم تا برای انتخاب محصول مناسب، اطلاعات کافی داشته باشید.

بهترین روغن های خوراکی را بشناسیم

همانطور که در قسمت بالا به آن اشاره کردیم، دانه ها، گیاهان و میوه های زیادی وجود دارند که از آنها روغن گرفته می شود، به همین دلیل در این قسمت سعی خواهیم کرد تا بهترین محصولات را که برای روش های مختلف تهیه غذا مناسب هستند و به دلیل خواص عالی، باید در رژیم غذایی روزانه ما قرار بگیرند را معرفی کنیم.

روغن کانولا

روغن کانولا از گیاه کانولا که گونه اصلاح شده گیاه کلزا است، استخراج می شود و سطح بالایی از اسیدهای چرب ضروری را دارد. اسیدهای چرب اشباع این روغن در مقایسه با دیگر روغن های گیاهی در پایین ترین سطح بوده و فاقد ترانس و کلسترول است. سطح زیرکشت این گیاه در سراسر جهان بسیار وسیع است و به همین دلیل نیز قیمت مناسبی دارد.

خواص روغن کانولا:

- فاقد ترانس و فاقد کلسترول
- روغن کانولا در کاهش کلسترول بد خون (LDL) و همچنین افزایش کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.
- روغن کانولا تنها با کمتر از ۴٪ اسیدهای چرب اشباع (پالمیتیک) ، دارای کمترین میزان اسیدهای چرب اشباع در بین روغن های گیاهی است.
- این روغن حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین های E و K است .
- روغن کانولا در ترکیب فسفولیپیدهای موجود در پلاکت های خون تاثیر داشته و در فعالیت پلاکت ها و جلوگیری از لخته شدن خون در عروق موثر است.
- حفظ سلامت قلب و عروق
- سرشار از آنتی اکسیدان
- کاهش خطر ابتلا به سرطان
- سلامت پوست و مو

روغن آفتابگردان

روغن آفتابگردان از فشردن دانه های گیاه آفتابگردان بدست آمده و از جمله محصولات است که بیشتر خانواده ها از آن استفاده می کنند. روغن آفتابگردان شفاف، خوش عطر، خوش طعم است و رنگی زرد روشن مایل به طلایی دارد. این محصول به دلیل نقطه دود بالایی (۲۴۶ درجه سانتی گراد) که دارد برای انواع روش های طبخ غذا خصوصاً سرخ کردن های طولانی مدت و عمیق مناسب است.

روغن آفتابگردان سالهاست که به عنوان روغن مناسب پخت و پز و سرخ کردنی مصرف می شود. روغن آفتابگردان شامل ۱۵٪ اسیدهای چرب اشباع شده و ۸۵٪ اسیدهای چرب غیر اشباع هستند. اسیدهای چرب غیر اشباع آن شامل اسیدهای چرب دارای یک پیوند غیر اشباع (اسید اولئیک) و درصد بالایی از اسیدهای چرب دارای چند پیوند غیر اشباع (اسید

لینولئیک) است که هر دو برای سلامتی مفید و در کاهش مقدار کلسترول خون موثرند. به دلیل اینکه مقدار اسید لینولئیک موجود در روغن آفتابگردان کم و در حدود ۰,۵ % است، این روغن درمقایسه با روغن‌های دارای اسید لینولئیک زیاد، نظیر روغن سویا ، عمر نگهداری بیشتری دارد.

خواص روغن آفتابگردان:

- کاهش کلسترول بد خون
- افزایش سطح انرژی بدن
- بهبود سیستم ایمنی بدن
- محافظت از بدن در برابر اثرات رادیکال‌های آزاد
- کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان

روغن نیمه جامد امگا

روغن نیمه جامد امگا مخلوطی از روغن‌های گیاهی شامل روغن کانولا، آفتابگردان و سویا است و در نتیجه خواص این سه محصول را به‌صورت یکجا دارد. اسیدهای چرب اشباع روغن نیمه جامد امگا کمتر از ۵% بوده و محصول بسیار مناسبی برای پخت‌وپز و سرخ کردن است.

در چند خط بخوانید

در این مقاله به معرفی ۳ نوع از بهترین روغن‌های خوراکی موجود در بازار پرداختیم. روغن‌هایی که هر کدام از آن‌ها، روش مصرف مخصوص به خود را دارند. به طور مثال یکی از اصلی‌ترین المان‌هایی که برای انتخاب یک روغن سرخ‌کردنی مناسب، باید در نظر داشته باشید، نقطه دود روغن است. در واقع شاید برخی از روغن‌ها از نظر ویتامین‌ها و اسیدهای چرب اشباع و غیراشباع، به عنوان یکی از روغن‌های عالی شناخته بشوند، اما به‌دلیل نقطه دود پایین نمی‌توانید از آن‌ها برای سرخ‌کردن‌های طولانی مدت استفاده کنید.

ما سعی کردیم که روغن‌های کانولا، آفتابگردان و نیمه جامد امگا را که از بهترین روغن‌های خوراکی شناخته می‌شوند را به‌صورت دقیق معرفی کنیم و از خواص آن‌ها بگوییم.

شما در هنگام خرید روغن به چه المان‌هایی توجه می‌کنید؟ آیا از روغن‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره کرده‌ایم، استفاده می‌کنید؟ نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید.