

بهترین روغن برای سالاد چه روغنی است؟

شاید تاکنون به این قضیه فکر کرده باشید که بهترین روغن برای رژیم غذایی که می‌توان در سالاد استفاده کرد چه روغنی است؟ از نظر طعم و بو و همچنین نوع مصرف، تمامی روغن‌ها یکسان نیستند. برخی برای پخت و پز و برخی دیگر مناسب سرخ کردن و تفت دادن هستند. برخی طعم بی‌نظیری دارند و می‌توانند به عنوان یک چاشنی در سالاد و سایر خوراکی‌هایی که نیاز به حرارت ندارند استفاده شوند.

از روغن زیتون گرفته تا روغن آفتابگردان و ... را می‌توان برای سالاد استفاده کرد. هریک از این روغن‌ها خواص بی‌شماری برای سلامتی دارند و نیاز روزانه افراد به اسیدهای چرب را برطرف می‌کنند. اما بررسی و انتخاب میان این همه روغن می‌تواند تا حد زیادی دشوار باشد و حتی بسیاری از متخصصان تغذیه نظرات متفاوتی را درباره روغن مخصوص پخت و پز و سالاد دارند.

در این مقاله می‌خواهیم لیستی کامل از بهترین روغن خوراکی برای رژیم غذایی سالم در سالاد را به شما معرفی کنیم و خواص هریک را به طور خلاصه بررسی کنیم.

از چه روغنی در سالاد می‌توان استفاده کرد؟

روغن‌های پرس سرد مانند روغن زیتون، بهترین انتخاب برای غذاهایی هستند که به حرارت نیاز ندارند. درست مانند سالاد و سایر دیپ‌ها. روغن زیتون اصل با دقت بالایی فرآوری می‌شود و حاوی ویتامین‌های بسیاری است. روغن‌های گیاهی پرس سرد طعم خاص و خوشمزه‌ای دارند و به طور کلی مزه خاصی به سالاد و سایر دیپ‌ها می‌دهند. بسته به نوع سالاد می‌تواند از سایر روغن‌ها مانند [روغن آفتابگردان](#)، روغن کنجد، روغن آووکادو و ... استفاده کنید و طعم بی‌نظیری به سالاد بدهید.

• روغن زیتون

زمانی که راجع به بهترین روغن خوراکی برای سالاد صحبت می‌کنیم، اولین روغنی که به ذهنمان می‌رسد، [روغن زیتون فرابکر غنچه پلاس](#) و یا [روغن زیتون پالایش شده غنچه پلاس](#) است. روغن زیتون فرابکر به طور کلی، به دلیل فراوانی چربی تک غیراشباع سالم برای قلب شناخته می‌شود و در صورت مصرف به طور متعادل می‌تواند به حفظ سطح کلسترول خوب کمک کند.

روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی از جمله ویتامین E و پلی فنول‌ها است. این ترکیبات به محافظت از سلول‌های بدن شما در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند و به طور بالقوه در کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن موثر هستند.

طعم متمایز و میوه‌ای روغن زیتون، ظرافت مدیترانه‌ای را به سالاد اضافه می‌کند. روغن زیتون می‌تواند طعم ملایم و یا حتی قوی را بسته به نوع آن «بدون بو یا بو داده» به سالاد شما اضافه کند که براساس ترجیح می‌توانید نوع آن را انتخاب کنید.

• روغن کانولا

[روغن کانولا](#)، یکی از بهترین روغن‌های موجود در بازار برای سالاد است که حاوی مقادیر بالایی از چربی‌های سالم است. روغن کانولا حاوی کمترین میزان چربی اشباع شده، تقریباً نصف روغن سویا، زیتون، ذرت و آفتابگردان و بیشترین چربی گیاهی امگا 3 در میان روغن‌های رایج برای استفاده در سالاد است.

این روغن به دلیل دارا بودن چربی‌های غیر اشباع، به کاهش سطح کلسترول بد خون (LDL) کمک می‌کند و برای سلامت قلب مفید است. همچنین، روغن کانولا حاوی اسیدهای چرب

امگا ۲ و امگا ۶ است که به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کنند. استفاده از این روغن به‌عنوان چاشنی در سالادها به دلیل طعم ملایم و بدون بوی آن بسیار مناسب است و مزه مواد اصلی سالاد را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.

علاوه بر این، روغن کانولا به دلیل نقطه دود بالای خود، انتخابی عالی برای تهیه سالادهایی است که نیاز به حرارت کمی دارند، مانند سالادهای گرم یا سس‌های سالاد که کمی گرم شده‌اند. این روغن حاوی ویتامین E است که یک آنتی‌اکسیدان قوی محسوب می‌شود و به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو کمک می‌کند. استفاده منظم از روغن کانولا در رژیم غذایی به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند و آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای تهیه انواع سالادها تبدیل کرده است.

سخن آخر

در انتخاب بهترین روغن برای سالاد، نکته مهم این است که علاوه بر طعم، به خواص تغذیه‌ای آن نیز توجه داشته باشید. روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا به دلیل داشتن چربی‌های سالم و آنتی‌اکسیدان‌های مفید، می‌توانند به حفظ سلامت قلب، پوست و مو کمک کنند. این روغن‌ها به خوبی با انواع سالادها ترکیب می‌شوند و طعمی دلپذیر به آنها می‌بخشند، بدون اینکه طعم غالب سالاد را تحت تاثیر قرار دهند. روغن کانولا به‌ویژه به دلیل نقطه دود بالا و محتوای بالای اسیدهای چرب امگا ۲ و ۶، گزینه‌ای عالی برای سالادهای گرم یا سس‌های ملایم است. همچنین، استفاده منظم از این روغن به بهبود سلامت عمومی بدن و کاهش ریسک بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

در کنار آن، روغن زیتون نیز با داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی و طعم دلپذیر، یکی از بهترین انتخاب‌ها برای استفاده در سالاد است. در نهایت، انتخاب روغن مناسب به نوع سالاد و سلیقه فردی بستگی دارد. ترکیب این روغن‌های گیاهی در رژیم غذایی روزانه، نه تنها طعم لذت‌بخشی به وعده‌های غذایی می‌بخشد، بلکه به بهبود سلامت کلی بدن نیز کمک می‌کند. با آگاهی از ویژگی‌های هر روغن، می‌توانید به‌طور هوشمندانه‌ای از آنها در تهیه سالادهای متنوع و مغذی استفاده کنید.