

روغن پخت و پز غنچه: مناسب برای هر نوع رژیم غذایی

در دنیای آشپزی، روغن خوراکی نقش اصلی را در طعم، بافت و سلامت غذا ایفا می‌کند. اما باید توجه داشت که انواع روغن خوراکی، ارزش‌های غذایی مختلفی دارند و هرکدام برای یک نوع رژیم غذایی تهیه شده‌اند. باید توجه داشت که بیشتر افراد روغن پخت و پز را بخش سالمی از یک رژیم غذایی سالم در نظر می‌گیرند. اما باید در نظر گرفت که انواع روغن را در رژیم غذایی خود جای دهید. انواع روغن پخت و پز غنچه، برای هر نوع رژیم غذایی مناسب است چراکه ارزش غذایی بالایی دارد.

چرا روغن پخت و پز از اهمیت بالایی برخوردار است؟

همیشه هنگام خرید روغن پخت و پز، انواع مختلف آن را در نظر بگیرید. چراکه روغن‌های پخت و پز حاوی انواع و مقادیر مختلفی از اسیدهای چرب هستند. اسیدهای چرب، درشت مغذی‌های ضروری هستند که به طور کلی بر سلامت انسان تاثیر مثبتی دارند. البته که باید توجه داشت انواع خاصی از آن به خصوص در مقادیر بالا می‌توانند برای سلامت بدن مضر باشند. هنگام خرید انواع روغن پخت و پز به موارد زیر دقت کنید:

طعم و مزه: برخی از روغن‌های پخت و پز نسبت به سایر روغن‌ها طعم متمایزتری دارند. به طور کلی روغن‌های کنجد طعمی آجیلی دارند و با برخی از غذاها طعم خوبی دارند. در عین حال ممکن است با برخی از غذاها طعم خوبی نداشته باشند. اگر طعم ملایم روغن پخت و پز را دوست دارید روغن زیتون پالایش شده غنچه پلاس انتخابی ایده‌آل برای پخت و پز به شمار می‌رود.

قیمت: به طور کلی روغن‌های تصفیه نشده مانند روغن زیتون و روغن کنجد باکیفیت معمولاً نسبت به روغن‌های پالایش شده، گران‌تر هستند. البته که گزینه ارزان‌تر این محصولات نیز در بازار موجود هستند. اما هنگام خرید توجه داشته باشید که کیفیت را قربانی قیمت نکنید!

نقطه دود: بهترین گزینه این است که طیف وسیعی از روغن‌ها را برای روش‌های مختلف پخت و پز در خانه داشته باشید. چراکه هر روغن پخت و پز، نقطه دود متفاوتی دارد و اگر به نقطه دود برسد ناپایدار می‌شود. یک روغن پخت و پز زمانی که به نقطه دود می‌رسد اکسید می‌شود و رادیکال‌های آزاد مضر تولید می‌کند.

اگر جز آن دسته از افرادی هستید که رژیم غذایی برای شما حائز اهمیت است، بهتر است روغن‌های پخت و پزی را انتخاب کنید که در شیشه‌های تیره قرار می‌گیرند. این نوع بسته‌بندی معمولاً برای روغن‌های ارگانیک مانند روغن زیتون استفاده می‌شوند و از عبور هوا و نور به داخل بطری جلوگیری می‌کند. به همین جهت روغن شما کیفیت خود را حفظ می‌کند.



روغن زیتون برای پخت و پز

فرآینده تولید روغن زیتون شامل هسته‌گیری، آسیاب، مالش دادن خمیر، جداسازی، فیلتراسیون و بسته‌بندی آن می‌شود. این روغن سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع سالم برای قلب، ویتامین E و آنتی اکسیدان‌های پلی فنول هستند. تحقیقات نشان داده است که رژیم غذایی سرشار از روغن زیتون می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات رایج سلامتی مانند بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین رژیم غذایی حاوی روغن زیتون برای پخت و پز می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌هایی چون تصلب شرایین را کاهش دهد.

رژیم غذایی حاوی روغن زیتون می‌تواند از فشار خون بالا و سطوح بالای چربی خون جلوگیری کرده و آنها را کاهش دهد.

انواع مختلفی از روغن زیتون در بازار موجود است که بیشتر آنها برای استفاده روزمره با حرارت متوسط مناسب هستند. انواع روغن‌های زیتون بکر و روغن زیتون فرابکر غنچه پلاس از نظر کیفیت بالاترین سطح کیفیت را دارند. روغن زیتون فرابکر غنچه پلاس تصفیه نشده است و حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین E و پلی فنول می‌باشد.

روغن زیتون انتخابی مناسب برای اکثر روش‌های پخت و پز با حرارت کم تا متوسط است و همچنین می‌تواند به عنوان روغن مکمل در کنار سایر روغن‌ها استفاده شود. تاریخ انقضای روغن زیتون بین 12 تا 18 ماه است و بهتر است در جای تاریک با دمای محیط نگهداری شود.

روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول غنچه پلاس

می‌توان گفت بهترین روغن برای پخت و پز، روغن آفتابگردان است. روغن آفتابگردان چربی اشباع کمی دارد و بسته به نوع روغن دارای اسید اولئیک یا لئولینیک بالایی است. روغن آفتابگردان با اسید اولئیک بالا برای پخت و پز پایدارتر در نظر گرفته می‌شود.

روغن آفتابگردان حاوی توکوفرول غنچه پلاس اولین روغن خالص حاوی آنتی اکسیدان طبیعی توکوفرول است که تأثیرات مثبتی بر رژیم غذایی افراد داشته و مصرف آن توسط انجمن تغذیه ایران نیز توصیه شده است.

توکوفرول یک آنتی اکسیدان طبیعی است که خواص بسیار زیادی دارد. وجود مقادیری از توکوفرول در روغن‌های پخت و پز از آزاد شدن رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کند و خواص متعددی دارد.

روغن پخت و پز غنچه در رژیم غذایی

میزان توزیع درشت مغذی‌های قابل قبول برای چربی‌ها چیزی حدود 20% الی 35% کل انرژی دریافتی متغیر است. برخی از شواهد نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی پرچرب مانند رژیم‌های کم کربوهیدرات، به طور کلی تاثیر منفی بر سلامتی ندارد. این نوع رژیم غذایی می‌تواند به کاهش وزن و کاهش سطح قند خون کمک کند.



چربی اشباع و چربی غیراشباع

روغن‌های حاوی مقادیر بالای چربی اشباع تمایل زیادی به افزایش لیپوپروتئین با چگالی کم یا کلسترول بد "LDL" دارند. کلسترول بد می‌تواند سبب مسدود شدن شریان‌ها شود و در نهایت منجر به بیماری‌های قلبی و سکته شود. در همین حال روغن‌هایی که حاوی زیتون، کانولا، کنجد و هسته انگور هستند چربی غیراشباع بیشتری دارند و برای قلب مفیدترند. همچنین توصیه می‌شود استفاده از روغن‌های جامد مانند روغن‌های حیوانی و کره را محدود و روغن‌های مایع را جایگزین کنید. چراکه این روغن‌ها چربی غیراشباع بیشتری دارند.

اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6

اسیدهای چرب امگا 3 و امگا 6 چربی‌های ضروری هستند که باید در رژیم غذایی گنجانده شوند. چراکه بدن نمی‌تواند آن‌ها را به تنهایی تولید کند. طبق تحقیقاتی که در سال 2021 انجام شده، نشان می‌دهد میزان دریافتی امگا 3 و 6 در میانگین افراد کمتر از چیزی است که انتظار می‌رود.

اسیدهای چرب امگا 3 می‌توانند به تنظیم سیستم عصبی و کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی، دیابت و التهاب کمک کند. مطالعات نشان می‌دهد حفظ تعادل توصیه شده در مصرف امگا 3 در رژیم غذایی می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی، یادگیری و سلامت روده و همچنین خطر ابتلا به آسم، بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، فشار خون بالا، چاقی و روماتیسم مفصلی کمک کند. روغن سه دانه غنچه پلاس حاوی امگا 3، امگا 6 و امگا 9 کامل‌ترین روغنی است که می‌توانید تمامی این ویتامین‌ها را در یک روغن دریافت کنید.

به غیر از منبع روغن، می‌توانید اسیدهای چرب امگا 3 را در ماهی‌هایی چون سالمون، ماهی خال‌خالی اطلس، تخم کتان، دانه چیا، گردو، جلبک دریایی و ... دریافت کنید. به دلیل کمیاب بودن و یا حتی گران بودن برخی از این محصولات، روغن خوراکی بهترین انتخاب برای دریافت انواع اسیدهای چرب غیر اشباع است.

