

بسمه تعالی



**مراقبت‌های تغذیه‌ای در پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی
(فشار خون و افزایش کلسترول خون) و اصلاح مصرف نمک و روغن**

آذر ماه ۱۴۰۳

مقدمه:

در طی سالیان اخیر، موفقیت‌های چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکنشها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماریهای واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. این تغییرات در کنار استفاده روزافزون از فناوری و تغییرات سریع در سبک زندگی باعث شده است تا بیماریهای غیر واگیر و مزمن افزایش یابد و در صدر علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. امروزه بیماریهای غیر واگیر شایع ترین علل مرگ و میر در کشورهای پیشرفته و در حال حاضر بهداشت جهانی از دو دهه پیش بیماریهای غیر واگیر را جزو اولویتهای بهداشتی کشورهای در حال توسعه اعلام کرده است. هم اکنون، بیماریهای غیر واگیر از جمله علل اصلی مرگ و ناتوانی در جهان هستند.

بیماریهای واگیر علت مشخصی دارد و همین مورد باعث میشود تا پیشگیری و کنترل آنها آسانتر باشد. در حالی که در بیماریهای غیر واگیر به جای یک عامل مشخص عوامل خطر متعددی وجود دارند از جمله اجتماعی، محیطی و رفتاری که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش میدهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماریهای غیر واگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها میتواند مانع از بروز بیش از ۸۰ درصد بیماریهای قلبی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰ درصد سرطانها شود. مهمترین عوامل خطر در بیماری قلبی عروقی عبارتند از: تغذیه نامناسب، چاقی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف سیگار، فشار خون بالا، اختلال در چربیهای خون، دیابت و سن بالا

بیماری های قلبی - عروقی شامل بیماری های عروق کرونر قلبی ، اترواسکلروز ، پرفشاری خون ، بیماری ایسکمی قلبی ، بیماری عروق محیطی و نارسایی احتقانی قلبی می باشند . این بیماری ها غالبا در درون بدن با هم مرتبط بوده و همزمان وجود دارند .

در این مجموعه به رژیم درمانی و مراقبتهای تغذیه در پیشگیری و کنترل برخی مشکلات قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا و کلسترول بالا می پردازیم و همچنین به اصلاح مصرف نمک و روغن ها به عنوان یکی از ارکان تغذیه صحیح در این بیماریها پرداخته می شود:

تغذیه در پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی – عروقی و فشار خون بالا:

پرفشاری خون چیست؟

فشار خون بالا به افزایش فشارخون سیستولی (۱۴۰ میلیمتر جیوه و بالاتر) و فشارخون دیاستولی (۹۰ میلیمتر جیوه و بالاتر) و یا یکی از هر دو حالت اطلاق میشود. بنابراین فشار خون مساوی یا بیش از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه، فشار خون بالا محسوب میشود. افزایش هر یک از عددهای حدا کثر و حداقل فشارخون، فشارخون بالا محسوب میشود

فشار خون طبیعی :

فشار خون طبیعی: فشار خون سیستول (حدا کثر) کمتر از 120 میلی متر جیوه و دیاستول (حداقل) کمتر از 80 میلی متر جیوه، فشار خون طبیعی محسوب میشود.

پرفشاری خون اولیه: افرادی که فشار خون ما کزیمم آنها بین 120 تا 140 میلی متر جیوه یا فشار خون مینیمم آنها بین 80 تا 90 میلی متر جیوه است در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا هستند.

پرفشاری خون در افراد مبتلا به دیابت یا بیماری مزمن کلیه: فشارخون مساوی و یا بیش از 130/80 میلی متر جیوه، فشار خون بالا محسوب می شود.

فشار خون در سنین بین 40 تا 70 سال: بالا رفتن فشار خون سیستول (حدا کثر 9 به اندازه 20 میلی متر جیوه یا افزایش فشارخون دیاستول (حداقل) به اندازه 10 میلیمتر جیوه، فرد را 2 برابر بیشتر در معرض خطر عوارض ناشی از فشار خون بالا قرار میدهد.

شیوع و اهمیت بیماری در کشور :

امروزه فشارخون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می شود. 30٪ انسان ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند که بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت 33 درصد از مبتلایان بزرگسالان می باشند. به عبارت دیگر از هر 3 فرد بزرگسال یک نفر مبتلا به پرفشاری خون است و هر چه سن افزایش می یابد خطر ابتلا به پرفشاری خون هم بیشتر می شود. پیش بینی می شود تا سال 2025 شیوع پرفشاری خون در جهان 60 درصد افزایش یابد و به این ترتیب 56.1 میلیارد نفر از جمعیت جهان دچار فشار خون بالا باشند. بررسیهای صورت گرفته

در نظام مراقبت ایران در سال 1390 حا کی از آن است که 17/5 درصد ایرانیهای 15 تا 64 ساله فشار خون بالا دارند. همچنین در سال 1382 با بررسی بیماری ها و آسیبهای موجود در کشور مشاهده شد از میان 27 عامل خطر، حدود 15 درصد بار بیماری ها ناشی از فشار خون بالا بوده است. به این ترتیب سازمان جهانی بهداشت در سال 2011 میزان مرگ ناشی از فشار خون بالا در ایرانها را 33/44 در یکصد هزار نفر جمعیت اعلام کرد و رتبه 67 دنیا را برای ایران ثبت نمود.

فشار خون بالا، دلیل اصلی بروز بیماری های قلبی - عروقی و سومین عامل کشنده در دنیا است به طوری که از هر 8 مرگ در دنیا، یک مرگ مربوط به پرفشاری خون است و مهمترین عامل خطر بروز بیماری های قلبی، سکته مغزی و بیماری های کلیوی می باشد.

مطالعات نشان دادند که شیوع عوامل خطر بیماری های قلبی - عروقی نیز در ایران بالا است. این بررسیها حا کی از آن است که اولین علت مرگ در کشور، بیماری های قلبی - عروقی است. البته باید توجه کرد که بیماری پرفشاری خون قابل پیشگیری و درمان بوده و می توان با کنترل فشار خون بالا، مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری های قلبی را کاهش داد.

عوارض فشار خون بالا:

پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می شود. همچنین فشار خون بالای کنترل نشده می تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می یابد.

عوامل مؤثر در ایجاد فشار خون بالا:

ارث: در صورت ابتلای یکی از اعضای خانواده به فشار خون بالا، احتمال ابتلای سایر اعضای خانواده زیاد است.

سن: با افزایش سن احتمال بروز فشار خون بالا بیشتر می شود.

چاقی: افرادی که وزن بالاتر از حد طبیعی دارند، شانس بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا دارند. پرفشاری خون در افراد چاق 2 تا 6 برابر بیش از افرادی است که اضافه وزن ندارند.

قرصهای ضدبارداری های خوراکی: بانوانی که از قرص ضدبارداری خوراکی استفاده می کنند، شانس بیش تری برای ابتلاء به فشار خون بالا دارند مخصوصاً اگر همزمان سیگار بکشند.

جنس: پرفشاری خون در مردان تا سن 45 سالگی شایع تر است. در 45 تا 54 سالگی خطر در دو جنس برابر است.

از سایر عوامل فشرخون می توان به فعالیت بدنی کم، مصرف الکل، مصرف زیاد نمک، استرس و فشار عصبی نام برد که بر افزایش فشار خون موثر است.

مقدار توصیه شده مصرف نمک

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است (معادل یک قاشق چای خوری) این درحالی است که میزان مصرف نمک ایرانی ها 2 تا 3 برابر این مقدار برآورد شده است.

به بیماران مبتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی و برای پیشگیری از افزایش فشار خون نکات زیر باید آموزش داده شود:

با تغییرات ساده در سبک زندگی مانند کاهش چربی و نمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم میتوان باعث کاهش سطح چربی

(کلسترول) و فشارخون شد و احتمال بروز بسیاری از بیماری ها از جمله دیابت و بیماری های عروق کرونر قلب را کاهش داد.

برای پیشگیری از فشار خون بالا به میزان سدیم درج شده برروی برچسبهای بسته های مواد غذایی باید دقت شود.

از ابتدا ذائقه کودک خود را باید به غذاهای کم نمک عادت داد.

فشارخون بر اثر چاقی بالا می‌رود زیرا افزایش وزن، سبب افزایش کار قلب می‌شود در نتیجه کاهش وزن در کنترل فشارخون موثر می‌باشد.

از مصرف دخانیات اجتناب شود زیرا استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب، خطر ابتلا به فشارخون بالا، گرفتگی عروق و نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می‌شود.

در میان وعده‌ها به جای مصرف چیپس و پفک، چوب شور و سایر تنقلات پرنمک، از مغزها (بادام، پسته، فندق، گردو از نوع بونداوه و خام)، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک، انواع سبزی (کاهو، جعفری و...) که دارای منیزیم هستند استفاده شود.

برخی سبزی‌ها مثل چغندر، هویج، کلم پیچ، اسفناج، کرفس، شلغم و انواع کلم‌ها سدیم زیادی دارند و بهتر است مصرف آنها محدود شود.

از غلات، نان و ما کارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر و ویتامین استفاده شود.

در برنامه غذایی روزانه از میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات، زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت که منابع خوبی از پتاسیم هستند بیشتر استفاده شود. در صورتی که بیمار داروی اسپیرونولاکتون مصرف می‌کند باید در مصرف میوه و سبزی‌ها احتیاط شود.

مصرف روغن‌ها کاهش داده شود و بجای استفاده از روغن‌هایی با منبع حیوانی مانند پیه، دنبه و کره، انواع روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن زیتون، روغن سویا یا کلزاجایگزین شوند.

مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ) را در برنامه غذایی روزانه کاهش داده و گوشت ماهی، مرغ و سویا جایگزین شوند.

پوست مرغ حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ، پوست مرغ کاملاً جدا شود.

در مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال رعایت شود.

از مصرف نمک در سفره اجتناب شده و به جای آن از چاشنی‌هایی مانند سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.

کمبود کلسیم موجب افزایش فشارخون و در نتیجه ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی می شود. با مصرف روزانه 2-3 واحد از گروه شیر و لبنیات کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.

روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون همراه غذا یا سالاد استفاده شود.

نان لواش، نان باگت، نان ساندویچی و بطور کلی نان هایی که با آرد سفید تهیه شده اند و فاقد سبوس هستند کمتر مصرف شوند. بهترین نان از نظر میزان سبوس، نان سنگک و نان جو است.

از مصرف مواد غذایی مانند شیرینی خامه ای، چیپس، بستنی خامه ای و سنتی، نوشابه های شیرین و گازدار، کره، مارگارین، روغن حیوانی، روغن نباتی جامد و نیمه جامد، دنبه، مرغ با پوست و گوشت های چرب، ماهی دودی و سایر غذاهای نمک سود شده، پنیر و ماست خامه ای، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهای شور و پرنمک، سوسیس، کالباس و همبرگر، پیتزا، کله پاچه، مغز، دل و قلوه اجتناب شود.

تغذیه در پیشگیری و کنترل اختلال چربی خون

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده طبیعی است که در بدن ساخته می شود. 75٪ کلسترول بدن که در جریان خون قرار دارد توسط کبد ساخته شده و 25٪ باقیمانده توسط غذاها به بدن وارد می شود. افزایش سطح کلسترول خون برای سلامت انسان مضر است ولی سطح طبیعی آن برای ساخته شدن غشای سلول ها و هورمون ها و در نتیجه ادامه زندگی انسان لازم است. براساس گزارش CDC یک سوم بالغین در دنیا سطح کلسترول خون بالایی دارند. کلسترول توتال بدن شامل LDL, HDL, VLDL می باشد. مقدار طبیعی آن 200 mg/dl و کمتر است. مقادیر بالاتر از 200 mg/dl به معنی عامل خطر بیماری های قلبی می باشد.

انواع کلسترول خون

LDL یا کلسترول بد: Low Density Lipoprotein نوعی از کلسترول خون است که تمایل به رسوب در دیواره عروق دارد. گلبول های سفید خون با این نوع کلسترول خون ترکیب شده و پلاک عروقی تشکیل می دهند که سبب تنگی عروق می شود. حداکثر میزان قابل قبول آن در افراد در معرض خطر 100 mg/dl است و در

سایر افراد 130mg/dl است. همچنین در افرادی که بیماری قلبی دارند این میزان باید به کمتر از 70 mg/dl کاهش یابد.

HDL یا کلسترول خوب: High Density Lpoptrotein کلسترول خوب از تجمع کلسترول بد در خون و در دیواره ی عروق جلوگیری می کند. هر چه میزان این کلسترول در خون بالاتر باشد بهتر است. مقدار 40mg/dl و بالاتر در مردان و 50 mg/dl و بالاتر در زنان می تواند به کاهش خطر بیماری های قلبی کمک کند. مقدار کمتر از این دو مقدار عامل خطری برای بیماری های قلبی عروقی می باشد. لازم به ذکر است زنان عموماً بعلت هورمون استروژن سطح HDL بالاتری دارند.

کلسترول مواد غذایی:

کلسترول موجود در مواد غذایی با کلسترول خون متفاوت است. مصرف غذاهای پرچرب تنها عامل افزایش سطح کلسترول خون در برخی افراد نیست در تعداد زیادی از افراد، ژنتیک عامل اصلی است (شکل ژنتیک این بیماری بنام هایپرکلسترولمی خانوادگی Familial hypercholesterolemia نامیده می شود که سبب افزایش کلسترول خون می شود) در اکثریت افراد، کلسترول مواد غذایی مصرف شده، حداقل اثر را بر کلسترول خون دارد. در حدود 30٪ مردم با مصرف مواد غذایی حاوی کلسترول بالا، کلسترول خونشان افزایش می یابد این افراد باید از مصرف غذاهای حاوی اسید چرب اشباع و ترانس مانند انواع روغن، گوشت های پرچربی، محصولات لبنی پرچرب و فست فودها خودداری کنند.

عواملی که در افزایش کلسترول خون موثر می باشند عبارتند از:

عوامل قابل کنترل:

رژیم غذایی با چربی اشباع بالا و ترانس بالا

کلسترول بالا

اضافه وزن و چاقی

شیوه زندگی نشسته و بی تحرک

عوامل غیر قابل کنترل

جنس (در زنان پس از یائسگی خطر افزایش می یابد)، سابقه خانوادگی

نکته: با افزایش سن، سطح تری گلیسرید خون افزایش می یابد همچنین می توان گفت با بالا رفتن سن نیاز زنان به رژیم غذایی سالم و وزن مناسب برای مدیریت و کنترل کلسترول خون بیشتر می شود.

کلسترول و کودکان:

سخت شدن عروق از دوران کودکی شروع می شود و می تواند منجر به بیماری های قلب عروقی در بزرگسالی آنان شود. لازم است کلسترول خون کودکانی که سابقه گرفتگی عروق قلبی یا هر نوع بیماری قلبی یا کلسترول بالای خون یا سکته قلبی در والدین یا پدربزرگ و مادر بزرگ هایشان دارند به طور منظم کنترل شود.

کودکان باید به عادات و رفتارهای زیر تشویق شوند:

ورزش منظم

وزن مناسب و ثابت

رژیم غذایی سالم و کم چرب

میوه و سبزی کافی

علائم کلسترول خون بالا:

کلسترول بالا همیشه علامت دار نیست. کلسترول بالا در شریان های بدن مستقر و روی هم جمع شده و سبب تصلب شرایین (Atherosclerosis) یا سفتی عروق می شود. همچنین بالا بودن کلسترول خون باعث محدود شدن عبور جریان خون و در نتیجه مشکلات قلبی مانند حملات قلبی و سکته می شود.

به بیماران مبتلا به چربی خون بالا و برای پیشگیری از افزایش چربی خون نکات زیر را آموزش دهید:

عوارض کلسترول خون بالا:

بیماریهای قلبی، انسداد مجرای خون توسط پلاک های جدا شده از رگ ها و کاهش خون رسانی به مغز و قلب، حمله قلبی، سکته مغزی، مرگ

به بیماران مبتلا به چربی خون بالا و برای پیشگیری از افزایش چربی خون نکات زیر را آموزش دهید:

رژیم غذایی پر فیبر داشته باشند .

مصرف زیاد سبزی و میوه، غلات کامل، حبوبات و دانه ها باعث کاهش LDL و همچنین کاهش وزن می شود. برای کاهش LDL، مصرف چربی های اشباع را باید کاهش دهند.

برای کاهش دریافت اسید چرب ترانس، از مصرف غذاهای سرخ کرده و فست فودها اجتناب کنند. مغز دانه ها به کاهش کلسترول خون کمک می کند. البته باید در نظر داشت که به دلیل کالری بالا موجب اضافه وزن و چاقی شده و تعادل در مصرف آنها را باید رعایت کنند.

روغن های غیر اشباع مانند کانولا، زیتون و آفتابگردان سبب کاهش LDL می شود؛ اما به هر حال به دلیل کالری بالا باید تعادل رعایت شود.

مصرف گوشت قرمز را باید کاهش داده و مصرف ماهی و گوشت بدون چربی ما کیان افزایش داده شود. تمام چربی های گوشت قرمز و پوست مرغ را قبل از پخت از باید جدا کرد.

غذاها بهتر است بجای سرخ کردن، با روش آب پز، بخارپز، تنوری و یا کبابی تهیه شوند.

چربی موجود در خورش ها و آبگوشت را قبل از سرو کردن باید جدا کرد.

تا حد امکان روغن کتلت و کوکو را بعد از پخت بوسیله دستمال یا کاغذهای جاذب روغن گرفته شود.

تا حد امکان از مصرف گوشت های فراوری شده مانند هات داگ، سوسیس، ژامبون، ناگت مرغ و گوشت، حتی با عنوان «کم چرب» خودداری شود.

ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی آزاد، قزل آلا و کپور که حاوی امگا 3 بالایی هستند سبب کاهش تری گلیسرید خون و تنظیم HDL می شوند.

پروتئین سویا برخی اثرات مفید دارد و سبب کاهش LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL می شود.

مصرف سیب زمینی را باید کاهش داده و مصرف دانه ها و غلات کامل و برنج قهوه ای افزایش داده شوند.

غلات بدون سبوس مانند برنج سفید و نان سفید سبب افت سریع قند خون و گرسنگی زودرس می شود و اضافه دریافت آن سبب چاقی و تجمع در بدن بصورت چربی می شود.

کاهش وزن بدن به کاهش کلسترول LDL و تری گلیسرید و افزایش HDL، کمک به کاهش فشار خون، کاهش خطر حملات قلبی و سکته و کاهش فشار بر مفاصل و رباط ها کمک می کند.

عدم استعمال دخانیات سبب کاهش HDL و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی و سکته می شود.

پیروی از یک برنامه منظم برای ورزش، سبب افزایش HDL و کاهش LDL می گردد (40 دقیقه ورزش مانند قدم زدن، ش نا، دوچرخه سواری به تعداد 3 تا 4 بار در هفته).

دارو درمانی برای تنظیم کلسترول خون:

گاهی تغذیه سالم و ورزش منظم برای تنظیم کلسترول خون کافی نیست اغلب در موارد سطح بالای کلسترول ناشی از نوع وراثتی نیاز به دارو درمانی می باشد. در این صورت پزشک معالج درمان دارویی فرد را انجام خواهد داد.

نمک:

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد کمتر از ۵۰ سال باید روزانه کمتر از ۵ گرم نمک (۲۳۰۰ میلی گرم سدیم) و افراد بالای پنجاه سال و همچنین بیماران قلبی - عروقی کمتر از ۳ گرم نمک (۱۵۰۰ میلی گرم سدیم) دریافت کنند. مطالعات انجام شده در کشور ما نشان داده است که متوسط مصرف روزانه نمک حدود ۱۲-۱۰ گرم است.

عوارض مصرف زیاد نمک و غذاهای شور:

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع؛ نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می نماید. همچنین مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افرادی است که دارای سابقه این بیماری ها در خود یا بستگان نزدیک می باشند. دریافت زیاد سدیم با افزایش دفع ادراری کلسیم زمینه را برای بروز پوکی استخوان فراهم می کند. مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به سرطان معده را نیز افزایش می دهد.

مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی:

نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود .

انواع غذاهای آماده مانند سوسیس ، کالباس ، همبرگر و ...

انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها ، کنسرو سبزیجات و ...

انواع تنقلات شور مانند چیپس ، جوب شور و ...

لبنیات شور مانند پنیر ، دوغ و کشک

انواع شور مانند خیار شور ، کلم شور ، ترشی ها و زیتون

آجیل و مغزهای شور

توصیه هایی برای کاهش و اصلاح الکوی مصرف نمک:

میزان نمک اضافه شده به غذا هنگام پخت باید کنترل شود.

برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نشود.

غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی محدود شود.

برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده شود.

مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیار شور، کلم شور و...، ماهی دودی، سوسیس و کالباس کاهش یابد.

جوش شیرین که ممکن است برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک بکار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

از نمک یددار تصفیه شده که دارای بسته بندی مناسب با پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضاء باشد به مقدار کم مصرف شود. برای حفظ میزان ید در نمک های خوراکی لازم است نمک یددار تصفیه شده در ظروف تیره و بدور از نور و رطوبت نگهداری شود.

میزان نیاز به دریافت روغن و اسید چرب

WHO دستورالعمل خود را در مورد چربی کل، چربی اشباع شده و ترانس و کربوهیدراتها بر اساس آخرین شواهد علمی بروز کرده است.

سه دستورالعمل جدید، دریافت اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس برای بزرگسالان و کودکان، دریافت کل چربی برای جلوگیری از افزایش وزن ناسالم در بزرگسالان و کودکان و دریافت کربوهیدرات برای بزرگسالان و کودکان، حاوی توصیه هایی است که هدف آنها کاهش خطر است.

WHO با راهنمایی خود در مورد چربی رژیم غذایی اشاره می کند که هم کمیت و هم کیفیت برای سلامتی مهم هستند .

WHO مجدداً تأیید می کند که بزرگسالان باید مصرف کل چربی را به 30٪ از کل انرژی دریافتی یا کمتر محدود کنند. چربی مصرف شده توسط افراد 2 سال و بالاتر باید عمدتاً اسیدهای چرب غیراشباع باشد، به طوری که بیش از 10٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب اشباع شده و بیش از 1٪ از کل انرژی دریافتی از اسیدهای چرب ترانس از هر دو صنعت تامین نمی شود.

اسیدهای چرب اشباع و ترانس در رژیم غذایی را می توان با سایر مواد مغذی مانند اسیدهای چرب چند غیراشباع، اسیدهای چرب تک غیراشباع از منابع گیاهی، یا کربوهیدرات های موجود در غذاهای حاوی فیبر غذایی طبیعی، مانند غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات جایگزین کرد.

اسیدهای چرب اشباع شده را می توان در گوشت های چرب، غذاهای لبنی و چربی ها و روغن های سفت مانند کره، روغن نیمه جامد ، روغن نخل و روغن نارگیل و اسیدهای چرب ترانس در غذاهای پخته و سرخ شده، تنقلات از پیش بسته بندی شده و گوشت و ... یافت. غذاهای لبنی از حیوانات نشخوارکننده مانند گاو یا گوسفند.

همراه با راهنمایی های موجود WHO برای محدود کردن مصرف قندهای آزاد، دستورالعمل جدید در مورد مصرف کربوهیدرات ، اهمیت کیفیت کربوهیدرات را برای سلامتی برجسته می کند.

WHO توصیه جدیدی ارائه می دهد که مصرف کربوهیدرات برای همه افراد 2 ساله و بالاتر باید عمدتاً از غلات کامل، سبزیجات، میوه ها و حبوبات باشد WHO. توصیه می کند که بزرگسالان حداقل 400 گرم سبزیجات و میوه ها و 25 گرم فیبر غذایی طبیعی در روز مصرف کنند. در اولین راهنمایی برای کودکان و نوجوانان WHO مصرف سبزیجات و میوه های زیر را پیشنهاد می کند:

2 تا 5 سال، حداقل 250 گرم در روز

6 تا 9 سال، حداقل 350 گرم در روز

10 سال یا بیشتر، حداقل 400 گرم در روز

و دریافت فیبرهای غذایی طبیعی زیر:

2 تا 5 سال، حداقل 15 گرم در روز

6 تا 9 سال، حداقل 21 گرم در روز

10 سال یا بیشتر، حداقل 25 گرم در روز.

این دستورالعمل‌های جدید، همراه با دستورالعمل‌های موجود WHO در مورد قندهای آزاد، شیرین‌کننده‌های غیر قندی و سدیم، و همچنین دستورالعمل‌های آتی در مورد اسیدهای چرب غیراشباع چندگانه و جایگزین‌های نمک کم سدیم، زیربنای مفهوم رژیم‌های غذایی سالم است.

اسید چرب ترانس³

چربی ترانس یا اسیدهای چرب ترانس (TFA)، اسیدهای چرب غیراشباع هستند که از منابع صنعتی یا طبیعی به دست می‌آیند.

بیش از 278000 مرگ سالانه در سطح جهان را می‌توان به مصرف چربی ترانس تولید صنعتی نسبت داد. چربی ترانس شریان‌ها را مسدود می‌کند و خطر حمله قلبی و مرگ را افزایش می‌دهد.

TFA اسیدهای چرب غیر اشباع با حداقل یک پیوند کربن-کربن دوگانه در پیکربندی ترانس هستند. چربی ترانس تولید شده صنعتی را می‌توان در مارگارین، روغن نیمه جامد، غذاهای سرخ شده و محصولات پخته شده مانند کراکر، بیسکویت و کیک و ... یافت. غذاهای خیابانی و رستورانی پخته و سرخ شده اغلب حاوی چربی ترانس تولید شده صنعتی هستند. چربی ترانس همچنین می‌تواند به طور طبیعی در گوشت و غذاهای لبنی حیوانات نشخوارکننده (مانند گاو، گوسفند، بز) یافت شود.

چربی‌های ترانس تولید شده در صنعت را می‌توان حذف کرد و با چربی‌ها یا روغن‌های سالم‌تر بدون تغییر هزینه، طعم یا در دسترس بودن غذا جایگزین کرد.

توصیه WHO برای بزرگسالان این است که مصرف چربی ترانس را به کمتر از 1 درصد کل انرژی دریافتی محدود کنند که برای یک رژیم غذایی 2000 کالری کمتر از 2.2 گرم در روز است.

³ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/trans-fat>

اثرات ترانس بر سلامت ۴

بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ و میر در جهان است. عوامل خطر عمده عبارتند از رژیم غذایی ناسالم، عدم تحرک بدنی، مصرف دخانیات و الکل. در میان سایر عوامل غذایی، مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر دلیلی را تا 34 درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را تا 28 درصد و بیماری عروق کرونر قلب را تا 21 درصد افزایش می دهد. چربی ترانس هیچ فایده ای برای سلامتی ندارد. مصرف چربی ترانس عامل مرگ زودرس 500000 مرگ زودرس ناشی از بیماری عروق کرونر در هر سال در سراسر جهان است.

چربی های ترانس هیچ مزیت شناخته شده ای ندارند و خطرات زیادی برای سلامتی دارند که هزینه های هنگفتی را برای سیستم های سلامت به همراه دارد. در مقابل، حذف چربی ترانس مقرون به صرفه است و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

کاهش مصرف SFA با کاهش قابل توجهی در خطر بیماری عروق کرونر قلب همراه است، زمانی که SFA با اسیدهای چرب غیراشباع چندانگانه یا کربوهیدرات های غلات کامل جایگزین شود. مطالعات همچنین نشان داده اند که مصرف زیاد TFA تولید شده در صنعت به شدت با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مرتبط است

بیماری عروق کرونر قلب و مرگ و میر ناشی از آن مطالعات اندکی ارتباط بین مصرف TFA نشخوارکنندگان و CVD ها را شناسایی کرده اند. با این حال، تا به امروز، مصرف TFA نشخوارکنندگان در اکثر جمعیت های مورد مطالعه بسیار کم بوده است. تلاش برای درک اثرات مصرف SFA با جزئیات بیشتر نشان داده است که SFA ممکن است اثرات متفاوتی بر لیپیدهای خون داشته باشد. شواهد حاصل از بررسی های سیستماتیک اخیر RCT ها و مطالعات مشاهده ای آینده نگر انجام شده در بزرگسالان موارد زیر را نشان می دهد.

► کاهش مصرف TFA کلسترول LDL را کاهش می دهد (شواهد با قطعیت بالا) و با کاهش خطر مرگ و میر همه علل، CVD و بیماری عروق کرونر قلب (شواهد با قطعیت کم تا متوسط) مرتبط است.

► مصرف 1٪ یا کمتر از کل انرژی دریافتی به عنوان TFA، کلسترول LDL را کاهش می دهد (شواهد با قطعیت بالا) با کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و بیماری عروق کرونر قلب (شواهد با قطعیت پایین) همراه است و ممکن است با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط باشد. (شواهد با قطعیت بسیار پایین).

► جایگزینی TFA با اسیدهای چرب غیراشباع و کربوهیدرات ها، کلسترول LDL را کاهش می دهد (شواهد با قطعیت بالا) و با کاهش خطر مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط است. جایگزینی TFA با اسیدهای چرب تک غیراشباع از غذاهای گیاهی با کاهش خطر بیماری عروق کرونر قلب همراه است (شواهد با قطعیت پایین).

► جایگزینی TFA با کربوهیدرات ها یا اسیدهای چرب اشباع نشده با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع 2 همراه است (به ترتیب شواهد با قطعیت متوسط و بسیار کم).

از زمانی که سازمان جهانی بهداشت برای اولین بار در سال 2018 خواستار حذف جهانی چربی ترانس تولید شده در صنعت شد - با هدف حذف برای سال 2023 - پوشش جمعیتی سیاست های بهترین عملکرد تقریباً شش برابر شده است. در حال حاضر چهل و سه کشور بهترین سیاست ها را برای مقابله با چربی ترانس در مواد غذایی به کار گرفته اند و 2.8 میلیارد نفر در سراسر جهان محافظت می شوند.

با این حال، علیرغم پیشرفت قابل توجه، این امر هنوز 5 میلیارد نفر را در سراسر جهان در معرض خطر اثرات مخرب سلامتی چربی ترانس قرار می دهد و هدف جهانی برای حذف کامل آن در سال 2023 در حال حاضر دست نیافتنی باقی مانده است.

اقدامات برای کاهش ترانس

استفاده از چربی های ترانس در سال های اخیر به طور چشمگیری افزایش یافته است، زیرا این چربی ها نسبت به چربی های سالم تر ارزان تر هستند و دارای چندین ویژگی شیمیایی و فیزیکی هستند، مانند جامد بودن در دمای اتاق، که آنها را برای انواع محصولات غذایی فرآوری شده مناسب می کند.

چربی های ترانس تولید شده در صنعت در یک فرآیند صنعتی تشکیل می شوند که هیدروژن را به روغن نباتی اضافه می کند، مایع را به جامد تبدیل می کند و در نتیجه روغن نیمه هیدروژنه (PHO) تولید می شود. به طور متوسط، غلظت چربی ترانس در PHO 45-2٪ است. چربی های ترانس طبیعی از نشخوارکنندگان (مانند گاو و گوسفند) به دست می آیند، در گوشت و غذاهای لبنی یافت می شوند و به همان اندازه چربی ترانس تولید شده در صنعت مضر هستند.

روغن سرخ کردنی در دمای بالا منجر به افزایش اندکی در غلظت چربی ترانس می شود. با این حال، این مقدار چربی ترانس تولید شده در مقایسه با مقدار چربی ترانس در PHO کم است (تا 2-3٪)

کاری که دولت ها انجام می دهند

جایگزینی چربی ترانس با روغن ها و چربی های سالم تر در تامین مواد غذایی یک راه حل کم هزینه برای دولت ها برای نجات جان شهروندان شان است. تجربیات در چندین کشور نشان می دهد که چربی ترانس تولید شده صنعتی می تواند با روغن های سالم تر جایگزین شود. WHO حذف چربی ترانس را به عنوان یک مداخله مقرون به صرفه برای کشورهای با درآمد کم و متوسط توصیه می کند. دولت ها می توانند با سرمایه گذاری کم هزینه عامل 7 درصد بیماری های قلبی عروقی را در سطح جهان از بین ببرند. تجربیات در چندین کشور نشان می دهد که رویکردهای اجباری بسیار موثرتر از رویکردهای داوطلبانه برای کاهش چربی ترانس در عرضه غذا و در جمعیت است.

WHO دو روش جایگزین زیر را توصیه می کند:

- 1- محدودیت ملی اجباری 2 گرم چربی ترانس تولید شده صنعتی به ازای هر 100 گرم چربی کل در همه غذاها و.....
- 2- ممنوعیت ملی اجباری تولید یا استفاده از روغن های نیمه هیدروژنه (منبع اصلی چربی ترانس) به عنوان یک ماده تشکیل دهنده در همه غذاها.

در حال حاضر روغن های نیمه جامد با ترانس کمتر از دو طبق استاندارد تولید می شوند. طبق استاندارد جهانی اگر روغن نباتی نیمه جامد با ترانس کمتر از 2 درصد تولید شود عاری از ترانس در نظر گرفته می شود که در کشور ما هم روغن های نیمه جامد و مارگارین به صورت زیرو ترانس (ترانس کمتر از دو درصد) تولید می شوند اما روغن های آردی و قتادی که در صنعت و صنف برای تولید انواع مواد غذایی مثل کیک و کلوچه، انواع شیرینی ها خشک و خامه ای استفاده می شود حاوی ترانس 5 درصد هستند.

PHO در غذاها را می توان با روغن های غنی از اسیدهای چرب اشباع نشده چندگانه (PUFA) و به دنبال آن روغن های غنی از اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFA) جایگزین کرد. روغن های غنی از PUFA شامل روغن های گلرنگ، ذرت، آفتابگردان، سویا، ماهی های چرب، گردو و دانه ها می شود. روغن های غنی از MUFA عبارتند از کانولا، زیتون، بادام زمینی و روغن های آجیل و

آووکادو. انتخاب چربی ها و روغن های مورد استفاده در بسیاری از کشورها تحت تأثیر در دسترس بودن، هزینه جایگزین ها و ظرفیت صنعت برای نوآوری است.

توجه: در آموزش ها حتما تاکید شود که برای اینکه مصرف کننده بداند که میزان اسید چرب ترانس در محصولات

چقدر است و اینکه آیا محصول دارای اسید چرب ترانس است به برچسب راهنمای تغذیه ای نگاه کنند.

ارتباط مصرف روغن ها با بیماری های مختلف

بیماری قلبی عروقی (CVD) که یکی از علل اصلی مرگ و میر جهانی است، تا حد زیادی با یک سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است. توصیه های کنونی اهمیت الگوهای غذایی از جمله منابع سالم چربی های رژیمی، مانند روغن ها با چربی غیراشباع بالا و روغن اشباع کم (SFA) را برای پیشگیری اولیه از CVD برجسته می کنند. روغن زیتون سرشار از چربی تک غیراشباع (MUFA) به ویژه اسید اولئیک و سایر اجزای جزئی از جمله ویتامین E، پلی فنول ها و مولکول های لیپیدی است که ممکن است به خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی آن کمک کند.⁵

مطالعات اولیه اکولوژیکی ارتباط معکوس بین مصرف متوسط روغن زیتون در سطح کشور و خطر CVD را مشاهده کردند. آزمایشات بالینی نشان داده است که مصرف روغن زیتون باعث بهبود عوامل خطر قلبی عروقی از جمله بیومارکرهای التهابی و چربی می شود علاوه بر این، مطالعات مشاهده ای نشان داد که مصرف روغن زیتون به طور معکوس با CVD و مرگ به هر علت مرتبط است. نتایج حاصل از کارآزمایی PREDIMED همچنین نشان داد که یک رژیم غذایی مدیترانه ای با روغن زیتون فوق بکر خطر ابتلا به بیماری های مرکب از CVD را تا 31 درصد در مقایسه با رژیم کنترل کاهش می دهد. یک متاآنالیز اخیر ارتباط معکوس بین مصرف روغن زیتون و خطر سکته مغزی را نشان داد.

دیابت یک خطر عمده برای ایجاد اختلالات قلبی مانند فیبروز قلبی و فیبریلاسیون دهلیزی است. شواهد فزاینده ای از مطالعات پیش بالینی و بالینی نشان داده است که روغن زیتون مقاومت به انسولین را بهبود می بخشد، سفتی عروق را کاهش می دهد و از ترومبوآمبولی جلوگیری می کند. مصرف رژیم غذایی مدیترانه ای به همراه روغن زیتون با کاهش میزان دیابت و عوارض آن گزارش شده است. روغن فوق بکر دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند و نشان داده شده است که اثر محافظتی قلبی در قلب موش ها نشان

⁵ Guasch-Ferré M, Liu G, Li Y, Sampson L, Manson JE, Salas-Salvadó J, Martínez-González MA, Stampfer MJ, Willett WC, Sun Q, Hu FB. Olive Oil Consumption and Cardiovascular Risk in U.S. Adults. J Am Coll Cardiol. 2020 Apr 21;75(15):1729-1739. doi: 10.1016/j.jacc.2020.02.036. Epub 2020 Mar 5. PMID: 32147453; PMCID: PMC7233327.

می دهند . چندین مطالعه نشان داده‌اند که مصرف طولانی مدت روغن‌های خوراکی، از جمله روغن زیتون، منجر به کاهش فشار خون، کاهش از دست دادن کاردیومیوسیت‌های بطن چپ ناشی از فشار خون بالا می شود. اهمیت روغن زیتون در طب اسلامی نیز به خوبی ثابت شده است.

گزارش شده است که مصرف روغن زیتون خطر ابتلا به دیابت نوع 2 و عوارض مرتبط با آن را کاهش می دهد . مطالعه بالینی نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل روغن زیتون است، گلوکز پس از غذا را بهبود می بخشد و اثر ضد آترواسکلروتیک دارد.⁶

کیفیت یا نوع اسیدهای چرب رژیم غذایی نقش مهمی در توسعه T2D ایفا می کند . شواهد نشان می دهد که مصرف بیشتر PUFA ها و/یا MUFA ها می تواند با بهبود حساسیت به انسولین مفید باشد، در حالی که مصرف بیشتر SFAS و اسیدهای چرب ترانس ممکن است بر متابولیسم گلوکز و مقاومت به انسولین تأثیر منفی بگذارد .

⁶ Bukhari IA, Mohamed OY, Almotrefi AA, Sheikh BY, Nayel O, Vohra F, Afzal S. Cardioprotective Effect of Olive Oil Against Ischemia Reperfusion-induced Cardiac Arrhythmia in Isolated Diabetic Rat Heart. *Cureus*. 2020 Feb 24;12(2):e7095. doi: 10.7759/cureus.7095. PMID: 32231891; PMCID: PMC7098416.

معرفی انواع روغنهای مصرفی خوراکی

➤ انواع روغن های مایع

روغنهای مایع بر دو نوع سرخ کردنی و مایع معمولی می باشند که هرکدام کاربرد خاص دارند. روغنهای مایع کانولا یا کلزا با اسید اروسیک پایین دارای خواص تغذیه ای بالایی هستند همچنین به دلیل دارا بودن میزان اولئیک بالا و فیتواسترول طبیعی دارای مقاومت حرارتی بالایی میباشد و در بعضی از کشورها مانند کانادا بطور خالص بعنوان روغن سرخ کردنی استفاده میگردد. اگر چه در کشور ما این روغن از لحاظ الزامات استاندارد صرفا برای پخت و پز و سالاد مجاز بوده و استفاده از آن جهت سرخ کردن توصیه نمی شود. این روغن جزء معدود روغن هایی است که نسبت امگا6 به امگا3 مناسبی دارد و از این رو در زمره بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد. با این وجود به دلایل مختلف میزان این محصول در سطح بازار ایران کم بوده و سهم کمی از مصرف روغن های مصرفی خانوار را دارد. روغن زیتون و کنجد از لحاظ کیفی و کمی خوب است ولی قیمت بالایی دارد. روغن آفتابگردان جزء روغن های پر مصرف در کشور می باشد. از لحاظ تغذیه ای این روغن بطور طبیعی حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین E می باشد با این وجود به دلیل میزان لینولئیک بالا دارای مقاومت پایینی برای سرخ کردن بوده اما برای پخت و پز مناسب می باشد. اگرچه گونه های حاوی اولئیک بالا و متوسط روغن آفتابگردان که عرضه تولید محدودتری در دنیا نیز دارد دارای مقاومت حرارتی بالایی بوده و میتواند بطور مستقیم یا مخلوط بعنوان روغن سرخ کردنی مصرف گردد. روغن سویا نیز به دلیل دارا بودن اسید لینولئیک بالا مقاومت خوبی در مقابل حرارت ندارد لذا برای پخت و پز به مدت طولانی و با حرارت بالا مناسب نیست. انواع روغن های مایع با توجه به نوع دانه و میوه روغنی که روغن از آن تهیه شده است متنوع بوده مانند روغن های کلزا ، آفتابگردان ، ذرت ، مخلوط ، زیتون و ... از نظر ارزش تغذیه ای هریک دارای ویژگی های تغذیه ای خاص خود بوده و به همین دلیل از نظر تغذیه ای توصیه می شود از انواع روغن های مایع در سبد روغن های خوراکی خانوار استفاده نمود.

➤ روغن نیمه جامد نباتی

این روغن عمدتا ترکیبی از روغن های پالم، سویا، کانولا و آفتابگردان می باشد. در سالیان گذشته با توجه به برنامه های سازمان غذا و دارو و بهبود محصول توسط تولیدکنندگان، این روغن تغییرات اساسی در جهت افزایش ارزش تغذیه و سلامت محور بودن داشته

است. در حال حاضر این روغن با اشباعیت کمتر از 25 درصد تولید می شود و عمدتاً در پخت و پز و گاهی بعنوان روغن سرخ کردنی نیز مصرف می شود، اگرچه استفاده از آن بعنوان روغن سرخ کردنی توصیه نمی شود. اما در صورت نبود روغن مایع مخصوص سرخ کردنی می توانید از روغن های نیمه جامد برای سرخ کردن استفاده کنید.

3- روغن حیوانی (گاوی-گوسفندی)

از جمله مضرت آن دارا بودن کلسترول، بالا بودن اسیدهای چرب اشباع و دارا بودن مقدار ناچیز اسید چرب ترانس طبیعی که هنوز مضرات اسید چرب ترانس طبیعی مشخص نشده است. از فواید آن می توان به طعم خوب مقاومت بالای آن در برابر فساد اشاره نمود. روغن حیوانی از طریق حرارت دادن کره حیوانی و خارج نمودن رطوبت آن تولید میگردد. در این فرآیند که عمدتاً بصورت سنتی صورت میگیرد، روغن در معرض رطوبت موجود در کره و اکسیژن هوا در شرایط دمایی بالا قرار گرفته که منجر به تولید ترکیبات مضر هیدروپراکسیدها و اسیدهای چرب آزاد میگردد. از این رو استفاده از این روغن ها توصیه نمی شود.

آشنایی با انواع روغن ها و ویژگی های تغذیه ای

1-روغن سویا

روغن سویا از روغن های با اسید چرب غیر اشباع بالا است به خصوص اسید چرب لینولنیک (امگا3) که در سویا درصد بالایی دارد. این روغن به دلیل غیراشباعیت بالایی که دارد در برابر اکسیداسیون مقاومت کمی داشته و بنابراین به تنهایی برای حرارت دادن در دماهای بالا و سرخ کردن مناسب نیست و بیشتر به منظور پخت و پز و کاربرد دارد. روغن سویا در ترکیب با سایر روغن ها مانند آفتابگردان اولئیک بالا و انواع روغن های پالم، قابلیت استفاده به عنوان روغن سرخ کردنی را دارد در حال حاضر روغن سویا به تنهایی در بازار موجود نیست و به صورت ترکیب با روغنهای دیگر در روغن مخلوط وجود دارد.

درصد	اسیدهای چرب موجود در سویا
<0.5	C14:0
7-14	C16:0
<1	C16:1
3-5.5	C18:0

18-26	C18:1
50-57	C18:2
5.5-10	C18:3
<0.6	C20:2
<1	C20:1

2- روغن پنبه دانه

این روغن از یک گیاهی با چهار گل جذاب و بزرگ استخراج می شود که هر دانه 20 تا 35 درصد روغن می دهد و تا 40 درصد پروتئین دارد.

درصد	اسیدهای چرب موجود در پنبه دانه
0.4-2	C14:0
17-31	C16:0
5-2	C16:1
1-4	C18:0
13-44	C18:1
33-59	C18:2
10-21	C18:3
0.7	C20:0
<0.5	c24:0, C20:1
<0.5	c22:1, C22:0

3- روغن آفتابگردان

مغز دانه آفتابگردان 70 درصد وزن دانه را تشکیل میدهد و سویه آفتابگردانی که جهت روغنکشی استفاده می شود متفاوت از آفتابگردان خوراکی است. روغن آفتابگردان بیش از 85 درصد اسیدهای چرب غیر اشباع دارد و کمتر از 15 درصد اسیدهای چرب آن را اسیدهای چرب اشباع تشکیل می دهد. که بیشتر از دو سوم آن را اسید لینولئیک تشکیل می دهد. معمولا روغن هایی که دارای اسید لینولئیک بالای 69 درصد باشند به آنها روغن با PUFA بالا می گویند. این روغن در مقایسه با سایر روغن ها پالمیتیک اسید کمتری دارد (پالمیتیک اسید منجر به افزایش کلسترول بد (LDL) می شود).

این روغن منبع خوبی از MUFA و PUFA (83-90)٪ اسیدهای چرب است که حاوی 36-54٪ اسید اولئیک و 38-49٪ اسید لینولئیک است. این روغن به طور طبیعی دارای اسیدهای چرب ضروری امگا6، امگا9، و منبع ویتامین E می باشد، فاقد کلسترول و اسید چرب ترانس است و نسبت به بسیاری از روغن ها اسیدهای چرب اشباع کمتری دارد. این روغن بطور طبیعی حاوی آلفا توکوفرول (ویتامین E) است. در کاهش کلسترول بد خون (LDL) و افزایش کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.

درصد	اسیدهای چرب موجود در آفتابگردان
3-10	C16:0
<1	C16:1
10-1	C18:0
14-35	C18:1
55-75	C18:2
<0.3	C18:3
<1.5	C24:0 و C20:0
<0.5	C24:1 و C22:1 و C20:1

4- روغن کانولا (کلزا با اسید اروسیک پایین)

یکی از مهم ترین خصوصیات روغن کانولا اشباعیت پایین و اسیدهای چرب تک غیر اشباع نسبتاً بالاست که عمده ترین اسید چرب تک غیر اشباع آن، اولئیک اسید است که مقدار آن به بالای 60 درصد نیز می رسد. هم چنین این روغن حاوی اسیدهای چرب چند غیر اشباع و ضروری بدن (اسیدهای چرب امگا3 و امگا6) به مقدار کافی است و به همین دلیل به کاهش بیماری های قلبی و عروقی کمک میکند. از دیگر مزایای تغذیه ای آن نسبت امگا6 به امگا3 کمتر از 3 است که میزان کمتر اسیدهای چرب امگا6 در مقایسه با امگا3 به کاهش خطر ابتلا بسیاری از بیماری ها مانند بیماری های قلبی-عروقی، سرطان، بیماری های التهابی و خود ایمنی کمک میکند. به علاوه این روغن حاوی میزان بالای فیتواسترول طبیعی میباشد.

اسیدهای چرب	درصد
C16:0	2.5-6
C16:1	<0.6
C18:0	0.8-2.5
C18:1	50-66
C18:2	18-28
C18:3	6-14
C20:0	0.1-1.2
C20:1	0.1-4.3

5- روغن کنجد

روغن کنجد بیش از 75 درصد اسید های چرب غیر اشباع با نسبت مساوی اسید اولئیک و لینولئیک دارد. حاوی تقریباً 14 درصد اسیدهای چرب اشباع، 39 درصد تک غیر اشباع (MUFA)، 46 درصد اسیدهای چرب غیر اشباع چندگانه (PUFA) است. روغن

کنجد در مقایسه با سایر روغن های گیاهی ماندگاری طولانی دارد، حتی زمانی که در دمای محیط نگهداری می شود، علی رغم درجه غیر اشباع بالای آن. این امر به آنتی اکسیدان های درون زای آن نسبت داده می شود که عمدتاً شامل γ -توکوفرول، لیگنان های مانند سزامول، سزامولین و سزامین و سایر مشتقات فنلی هستند .

مطالعات اخیر گزارش داده اند که مصرف روغن کنجد یا محصولات کنجد می تواند سلامت انسان را بهبود بخشد، از جمله اثرات ضد التهابی و ضد سرطانی، فشار خون و اثرات کاهش دهنده چربی سرم، مهار رشد ملانوم بدخیم آزمایشگاهی و تکثیر سلول های سرطان روده بزرگ انسانی . روغن کنجد یکی از سالم ترین انواع روغن هاست به شرطی که تصفیه شده باشد یعنی صنعتی باشد زیرا روغن کنجد بکر به دلیل عدم حذف آفت کش ها، میکروارگانیسم ها و سموم قارچی از آن، توسط متخصصین تغذیه توصیه نمی شود. روغنی که در خیابان های سطح شهر در حضور مشتری گرفته می شود و دستگاههای روغن کشی در مغازه های خود دارند به دلیل حرارت ندیدن و بوجاری نکردن کنجدها ، روغن حاصل از این روغنهای حاوی باکتری، قارچ و ترکیبات مضر برای سلامت انسان است . بنابراین از روغن کنجد صنعتی که تولید کارخانجات روغن است فقط برای مصرف استفاده کنید.

روغن کنجد تصفیه شده دارای اسیدهای چرب امگا 6 و امگا 9 به میزان مساوی، ویتامین های A و D و E، فیتواسترول ها، آنتی اکسیدان های طبیعی، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون و حرارت می باشد و دارای رایحه و مزه ای منحصر به فرد است که جزء سه روغن بهبود دهنده ی طعم غذا می باشد.

اسیدهای چرب	درصد
C16:0	7-12
C16:1	<0.5
C18:0	3.5-6
C18:1	35-50
C18:2	35-50
C18:3	<1
C20:0	<10

0.5	C22:1
-----	-------

6- روغن ذرت

این روغن از جوانه ذرت استحصال میشود و به عنوان یک روغن مقاوم در برابر حرارت است. این روغن سرشار از PUFA (50 تا 55) درصد از اسیدهای چرب آن) و سرشار از فیتواسترولها (534 میلی گرم در 54 گرم [4 قاشق غذاخوری] روغن است که هر دو سطح کلسترول آتروژنیک را کاهش می دهند.

روغن ذرت دارای اسیدهای چرب ضروری امگا 6 ، امگا 9، آنتی اکسیدان های طبیعی از جمله توکوفرول ها، مقاومت بالا در برابر اکسیداسیون، طعم و بوی مطبوع و فاقد اسیدهای چرب ترانس و کلسترول می باشد.

این روغن منبع غنی از فیتواسترول های طبیعی است و به همین دلیل در کاهش جذب کلسترول بد خون و جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی موثر است.

درصد	اسید های چرب
9-14	C16:0
<0.5	C16:1
0.5-4	C18:0
24-42	C18:1
34-62	C18:2
<2	C18:3
<1	C20:0
<0.5	C24:0
<0.5	C22:0

7- روغن هسته انگور

این روغن غیر اشباعیت بالایی دارد و عمده ترین اسیدهای چرب این روغن لینولئیک اسید است. روغن هسته انگور حاوی آنتی اکسیدان های طبیعی و توکوفرول هاست و به همین دلیل با وجود غیراشباعیت بالایی که دارد به حرارت بسیار مقاوم است. روغن انگور تا 0.1 درصد اسید آراشیدونیک، 0.6 درصد پالمیتولئیک و کمتر از 0.4 درصد لینولنیک دارد. به طور کلی اسیدهای چرب روغن انگور بسیار شبیه روغن آفتابگردان است.

درصد	اسید های چرب
<0.5	C12:0
<0.3	C14:0
5.5-11	C16:0
<1.2	C16:1
3-6	C18:0
12-28	C18:1
58-78	C18:2
<1	C18:3
<1	C20:0
<0.3	C22:0

8- روغن گلرنگ

روغن گلرنگ حاوی نسبت بالای اسیدهای چرب چند غیراشباع مانند لینولئیک اسید و توکوفرول ها است. عمده ترین اسیدهای چرب غیر اشباع آن، اسید لینولئیک و اسید اولئیک است که به ترتیب 77/9 – 79/5 درصد و 9/5-11/3 درصد روغن را تشکیل می دهند. روغن گلرنگ بیشترین میزان لینولئیک اسید را در بین تمام روغن های تجاری موجود دارد. این اسیدهای چرب چند

غیراشباع از افزایش کلسترول بد خون (LDL) جلوگیری می کند. از طرفی این روغن فاقد لینولنیک اسید است. غیر اشباعیت بالای روغن گلرنگ منجر به زمان ماندگاری کوتاه آن شده، در حالیکه اسیدهای چرب اشباع آن نسبت کمتری (9/7 – 10/8 درصد) را تشکیل می دهند که عمده ترین آن ها پالمیتیک اسید و استئاریک اسید هستند. این روغن حاوی توکوفرول ها به ویژه آلفاتوکوفرول (ویتامین E) است و به همین دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی بالای دارد.

درصد	اسید های چرب
5.3-8	C16:0
1.9-2.9	C18:0
8.4-21.3	C18:1
67.8-83.2	C18:2

9- روغن مخلوط

روغن مخلوط که توسط برندهای مختلفی تولید می شود. اکثرا ترکیبی از روغن های آفتابگردان، سویا و کانولا است. روغن های مخلوط از این جهت دارای ارزش تغذیه ای هستند که در فرمولاسیون آنها روغن های حاوی امگا 3 بالا مانند کلزا و سویا استفاده می گردد. بر همین اساس روغن های مخلوطی ارزش تغذیه ای بالاتری دارند که در فرمولاسیون آنها روغن کانولا با درصد بالایی استفاده شده باشد. در واقع پس از روغن کانولا که دارای ارزش تغذیه ای بالایی میباشد، استفاده از روغن های مخلوط نیز توصیه می گردد.

این نکته را در نظر داشته باشید که عمده روغن های مخلوط با بیش از 70 درصد آفتابگردان و 30 درصد سویا هستند، لذا همه روغن های مخلوط مناسب نیستند. برای مثال روغن مخلوط با 60 درصد کانولا و 40 درصد آفتابگردان بسیار ارزش تغذیه ای بالاتری دارد. اگرچه همچنان روغن کانولا دارای ارزش تغذیه ای بسیار بیشتر و مناسبی تر هم از لحاظ فیتو استرول های موجود، هم آنتی اکسیدان های طبیعی و هم نسبت مناسب امگا 6 به امگا 3 میباشد.

تعادل اسیدهای چرب

به جز روغن کانولا که دارای ترکیب اسیدهای چرب بسیار ایده‌آلی برای استفاده بصورت خالص در پخت و پز و حتی فرمولاسیون روغن‌های سرخ‌کردنی می‌باشد، عمده روغن‌های گیاهی تعادل مناسبی از ترکیب اسیدهای چرب ندارند و مصرف بیش از حد هر یک از این اسیدهای چرب می‌تواند منجر به برهم خوردن تعادل اسیدهای چرب دریافتی شده و در نتیجه برای سلامتی مضر باشد. روغن‌های مخلوط با ترکیب اسیدهای چرب مختلف از روغن‌های گیاهی مختلف، می‌توانند تعادل مطلوب تری از این اسیدهای چرب را ارائه دهند.

افزایش ارزش تغذیه‌ای

روغن‌های مخلوط با دارا بودن طیف وسیع تری از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها در مقایسه با روغن‌های عمده روغن‌های تک‌نوع، از نظر تغذیه‌ای غنی‌تر هستند. به عنوان مثال، مخلوطی از روغن آفتابگردان و سویا، می‌تواند منبع خوبی از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌ها باشد.

- سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶
- مناسب جهت پخت و پز، سالاد و استفاده در انواع کیک و دسر

10 – روغن سرخ‌کردنی

روغن‌های سرخ‌کردنی که روغن‌هایی هستند که بصورت یک روغن یا ترکیبی از روغن‌های با مقاومت حرارتی بالا تولید می‌گردند. این روغن‌ها به شکلی فرموله می‌شوند که قابلیت حفظ پایداری و کیفیت را در طول مدت سرخ‌کردن داشته باشند. برخلاف باور عموم که تصور می‌کنند نقطه دود روغن‌های سرخ‌کردنی بالاتر است، اما معمولاً از لحاظ نقطه دود تفاوت ملموسی بین روغن‌های رایج تصفیه‌شده در بازار نیست، بلکه آنچه منجر به تفاوت در روغن سرخ‌کردنی می‌گردد مقاومت حرارتی بالاتر آنها می‌باشد. به عبارتی دیگر هر چه مقاومت حرارتی روغن‌ها بالاتر باشد آنها برای مدت طولانی‌تر می‌توانند ساختار خود و در نتیجه نقطه دود خود را حفظ کنند و با کاهش مقاومت حرارتی روند کاهش نقطه دود روغن‌ها در حین سرخ‌کردنی سریع‌تر و کوتاه‌تر می‌باشد. دمای سرخ‌کردن عمیق حدود 170 تا 180 درجه سانتیگراد می‌باشد و نقطه دود روغن‌های تصفیه‌شده پیش از مصرف در رنج 220 تا 230 درجه سانتیگراد می‌باشد.

آنچه منجر به افزایش مقاومت روغن‌ها و در نتیجه امکان استفاده از آنها برای سرخ‌کردن می‌شود شامل چند پارامتر مهم است:

1. اشباعیت: هر چه اشباعیت روغن بالاتر باشد، روغن دارای مقاومت حرارتی بالاتری می باشد اما نکته منفی اشباعیت این است که اگرچه مقاومت حرارتی بالایی دارد اما مطابق توصیه سازمان بهداشت جهانی میزان مصرف روغن های اشباع مانند پالم باید به حداقل برسد. این نسل روغن ها علیرغم مقاومت حرارتی مناسب به دلیل اشباعیت بالا و ضرر های تغذیه ای آن از بازار خانوار کشور تقریباً حذف شده است و صرفاً در سرخ کردنی های صنف و صنعت در مقطع کنونی در کشور استفاده میشود.

2. میزان اولئیک یا اصطلاحاً تک غیر اشباع ها: این اسیدهای چرب که در روغن آفتابگردان اولئیک بالا و کانولا به وفور یافت میشوند عملکرد حرارتی مشابه اسیدهای چرب اشباع دارند اما ضرر های تغذیه ای آنها را ندارند. این اسیدهای چرب دارای مقاومت حرارتی بالایی هستند و در نسل جدید روغن های سرخ کردنی شفاف که فاقد پالم در فرمولاسیون خود میباشد در سال های گذشته در کشور رایج شده است.

11- روغن پالم

روغن پالم از میوه ی پالم بدست می آید و شامل دو نوع می باشد:

1. روغن پالم: روغنی است که از قسمت گوشتی میوه پالم روغنی با نام علمی *Elaeis Guineensis* استخراج می شود.
1. روغن هسته پالم: روغنی است که از هسته میوه پالم روغنی با نام علمی *Elaeis Guineensis* استخراج میگردد.

روغن پالم

این روغن حاوی حدود 50 درصد اسیدهای چرب اشباع و حدود 50 درصد اسید های چرب غیر اشباع است و طول زنجیره کربنی اسیدهای چرب موجود در ساختار تری گلیسیرید های آن محدود به 12 تا 20 کربن می باشد. عمده ترین اسید چرب اشباع این روغن پالمیتیک، و عمده ترین اسید چرب غیر اشباع آن اولئیک اسید می باشد. تعادل و برابری اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع منجر به پایداری بیشتر روغن پالم در برابر اکسیداسیون نسبت به سایر روغن های گیاهی می شود. از ترکیبات مفید تغذیه ای موجود در روغن پالم میتوان به توکوفرول ها و توکوترنی انول ها اشاره کرد که جز آنتی اکسیدان های طبیعی بوده و به پایداری بیشتر این روغن در برابر اکسیداسیون کمک می کند. به علاوه این روغن بطور طبیعی حاوی ویتامین E نیز می باشد. روغن پالم و مشتقات آن معمولاً بطور مستقیم مورد استفاده قرار نمیگیرد و در ترکیب با سایر روغن ها استفاده می شوند. این روغن جز روغن هایی است که به صورت RBD (تصفیه شده، رنگبری شده و بی بو شده) وارد کشور شده و سپس در داخل کشور مجدد مورد تصفیه قرار میگیرد.

روغن پالم می تواند طی شرایط گرمایی کنترل شده (فرکشنه کردن)، به دو بخش مایع (اولئین) و جامد (استئارین) مشتق می شود.

روغن پالم اولئین دارای نقطه ذوب پایین تری به نسبت روغن پالم استئارین میباشد و عمدتاً بصورت ترکیبی در روغن های سرخ کردنی خانوار و صنف و صنعت مورد استفاده قرار میگیرد.

روغن پالم استئارین دارای نقطه ذوب بالاتری بوده و در فرمولاسیون شورتینگ ها و مارگارین به دلیل بافت دهی مناسب مورد استفاده قرار میگیرد.

روغن هسته پالم

یکی دیگر از روغن هایی که از میوه ی پالم بدست می آید، روغن هسته پالم است. این روغن دارای اشباعیت بالا و میزان اسیدهای چرب کوتاه زنجیر و متوسط زنجیر قابل توجهی در مقایسه با سایر روغن های گیاهی است. عمده ترین اسیدهای چرب روغن هسته پالم شامل لوریک اسید (تا حدود 45-50 درصد)، میریستیک اسید (تا حدود 14-18 درصد) و اولئیک اسید (تا حدود 12-19 درصد) هستند. استفاده از این روغن در صنعت غذای کشور مجاز نمیباشد. با این حال در صنعت شوینده دارای کاربرد بالایی میباشد.

اسید های چرب	پالم استئارین	پالم اولئین	هسته پالم
C12:0	0/1 – 0/5	0/1 – 0/5	45-55
C14:0	2-1	0/5 – 1/5	14-18
C16:0	74-48	38-43/5	6/5 – 10
C18:0	3/9 – 6	3/5-5	3-1
C18:1	15/5 – 36	39/8 – 46	19-12
C18:2	10-3	10 – 13/5	1 – 3/5

12- روغن زیتون

روغن زیتون به ویژه در نوع بکر و فرابکر آن به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان های طبیعی مانند ترکیبات پلی فنلی و ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقایر بالای اسید اولئیک (حدود 70 درصد) یک روغن ممتاز است. استفاده از نوع بکر و فرابکر آن به دلیل نقطه دود پایین برای سرخ کردنی ممنوع میباشد و صرفا امکان استفاده در پخت و پز و سالاد را دارد. اما نوع تصفیه آن امکان استفاده برای سرخ کردنی های سطحی را دارا میباشد. این روغن بیشترین اسید چرب غیراشباع تک باند را دارد. به علاوه نه تنها برای قلب، بلکه برای پوست نیز بسیار مفید است اما این روغن را نیز مانند سایر روغن ها نمی توان برای طولانی مدت حرارت داد زیرا احتمال تشکیل برخی ترکیبات سرطانزا در چنین شرایطی وجود خواهد داشت.

برخی از افراد روغن زیتون را به دو نوع می شناسند؛ با بو و بدون بو! حال آنکه روغن زیتون انواع مختلفی دارد که هر کدام خواص و کارایی منحصر به خود را دارند. به دلیل همین تنوع در نوع روغن زیتون، قیمت های متفاوتی نیز به آن ها اختصاص داده شده است. تفاوت این روغن زیتون ها در نحوه و میزان فرآوری و روغن گیری آنها از میوه درخت زیتون است.

در یک نوع دسته بندی، انواع روغن زیتون به دسته های زیر تقسیم می شوند:

- روغن زیتون فرابکر

- روغن زیتون بکر

- روغن زیتون تصفیه شده

روغن زیتون فرابکر و بکر:

هر دو روغن بکر و فرابکر تصفیه نشده هستند. فرآیند تولید این نوع روغن زیتون به گونه ای است که از مواد شیمیایی و گرما برای استخراج روغن از میوه زیتون استفاده نمی شود و فقط تحت فشار روغن زیتون استخراج می شود. هر دو روغن زیتون بکر و فرابکر تصفیه نشده هستند. هر دو میزان بالایی از ترکیبات آنتی اکسیدانی و اسید چرب امگا 9 دارند که برای قلب و عروق و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفید هستند. برای انتخاب نوع روغن زیتون از نظر خواص تغذیه ای به ترتیب روغن زیتون فرابکر، روغن زیتون بکر و روغن زیتون تصفیه شده مناسب است. از نظر طعم نیز روغن زیتون بکر طعم ملایم تری از روغن زیتون فرابکر دارد. روغن زیتون بکر، در دسته روغن های زیتون بودار قرار دارد و در زمان خوردن این نوع روغن، طعم و بوی زیتون کاملا حس می شود.

روغن زیتون تصفیه شده

این نوع روغن زیتون به گونه‌ای فرآوری می‌شود که بی‌بو است و درجه حرارت بیشتری را نسبت به روغن زیتون بکر تحمل می‌کند. در نتیجه می‌توان گفت که روغن زیتون تصفیه‌شده علاوه بر پخت‌وپز و سالاد، برای سرخ کردنی سطحی نیز مناسب است. این روغن به دلیل تصفیه شدن، بو و مزه تندی ندارد و برای کسانی که به بو و مزه روغن زیتون بکر علاقه‌ای ندارند مناسب است. روغن زیتون تصفیه‌شده برای تفت دادن بسیار مناسب است؛ ولی بهتر است این کار با شعله کم و مدت زمان کوتاه‌تر صورت بگیرد.

ترتیب روغن‌ها از نظر میزان بالای امگا 6 به کمترین مقدار به ترتیب:

روغن آفتابگردان ، ذرت ، سویا ، تخم پنبه دانه ، بادام زمینی ، کانولا ، تخم کتان ، گلرنگ ، پالم ، زیتون ، کره ، نارگیل

ترتیب روغن‌ها از نظر میزان امگا 9 به ترتیب:

روغن گلرنگ ، زیتون ، کانولا ، بادام زمینی ، ذرت ، پالم ، ذرت ، کره ، سویا ، تخم پنبه دانه ، تخم کتان ، آفتابگردان

ترتیب روغن‌ها از نظر میزان امگا 3 به ترتیب:

روغن کانولا و گردو، سویا ، ذرت ، روغن زیتون

13- کره مارگارین

مارگارین (Margarine) نوعی اسپرید (ماده غذایی که می‌توان آن را با چاقو روی سطح دیگر خوراکی‌ها مثل نان پخش کرد) گیاهی است که از ترکیب روغن‌های تصفیه‌شده و آب به دست می‌آید. مارگارین را می‌توان تقریباً با هر نوع روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن دانه سویا یا روغن کانولا تولید کرد و امکان استفاده از افزودنی‌هایی مانند رنگ‌دهنده‌ها، امولسیون‌کننده‌ها و مواد بهبوددهنده بافت و طعم هم وجود دارد.

تفاوت کره و مارگارین احتمالاً بیشتر از آن چیزی باشد که تصورش را می‌کنید. اگرچه هر دو طعمی نسبتاً یکسان دارند، اما به شکلی کاملاً متفاوت و با موادی گوناگون به دست می‌آیند. بیایید برخی از تفاوت‌های اصلی را به صورت فهرست‌وار بررسی کنیم:

• **محتوای لبنی:** کره از خامه گرفته شده از شیر است و بنابراین محصولی لبنی به حساب می‌آید. مارگارین از طرف دیگر

تقریباً همیشه با استفاده از روغن‌های گیاهی تهیه می‌شود.

- **طعم:** کره طعمی غنی تر و خامه‌ای تر از مارگارین دارد. کره‌ای که به تازگی گرفته شده، می‌تواند طعمی مشابه شیر هم در دهان داشته باشد. مارگارین از طرف دیگر طعمی متعادل تر دارد یا ممکن است از طعم‌دهنده‌های مصنوعی کمک بگیرد.
- **محتوای چربی:** هم مارگارین و هم کره شامل مقدار نسبتاً زیادی از چربی می‌شوند، اما اسیدهای چرب متفاوتی در خود دارند. چربی موجود در کره، ۶۲ درصد چربی اشباع، ۲۹ درصد چربی تک اشباع‌نشده و ۴ درصد چربی چنداشباع‌نشده است. از طرف دیگر، مارگارین قالبی حاوی ۱۹ درصد چربی اشباع، ۵۹ درصد چربی تک‌اشباع‌نشده و ۱۸ درصد چربی چنداشباع‌نشده خواهد بود. ناگفته نماند که برخی مارگارین‌ها حاوی اسیدهای چرب امگا-۳ هم می‌شوند.
- **کلسترول:** برای سالیان طولانی، مارگارین به عنوان جایگزینی سالم برای کره به فروش می‌رسید و علت آن، سطوح پایین‌تر چربی‌های اشباع بود. با این حال پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند که چربی ترانس موجود در مارگارین می‌تواند سطح کلسترول - «LDL» یا آنچه تحت عنوان «کلسترول بد» شناخته می‌شود - را بالا برده و سطح کلسترول - «HDL» یا «کلسترول خوب» - را پایین آورد. بنابراین اگر نگران سطح کلسترول خون خود هستید و از بیماری‌های قلبی می‌ترسید، پیش از استفاده از مارگارین با یک پزشک مشورت کنید.

تعریف کره

کره فراورده‌ای به صورت امولسیون آب در چربی می‌باشد و چربی آن منحصراً از شیر و یا فرآورده‌های حاصل از آن مانند خامه به دست می‌آید.

کره را معمولاً به دودسته تقسیم می‌شود :

- کره حاصل از خامه شیرین ، (بیشترین کره های تولیدی کشوری از این نوع کره می باشد)
- کره حاصل از خامه کشت داده شده یا خامه ترش

فرایند تولید :

خامه مورد استفاده در کره سازی به عنوان مواد اولیه باید از کیفیت باکتریولوژی خوب برخوردار بوده و دارای مزه یا عطر و طعم طبیعی باشد .

خامه در دمای 95 درجه سانتیگراد پاستوریزه می گردد و این عملیات شدید نه فقط باکتری های بیماری زا بلکه دیگر باکتریها و آنزیم های را که می توانند بر روی کیفیت نگهداری خامه تاثیر نامطلوب گذارند از بین می برد و هر گونه مواد طعم دار نامناسب که دارای طبیعت فرار باشند توسط خلا از محصول حذف می گردد ، پس از پاستوریزاسیون ، چربی در داخل گویچه ها به شکل مایع می باشد با خنک شدن خامه ، چربی شروع به بلورین شدن می نماید و کره گیری در محفظه کره گیری یا چرن انجام می شود ، سپس محصول بدست آمده در بسته بندی مناسب با استفاده از تجهیزات خط تولید بسته بندی و برای دستیابی به ظاهر و قوام

مناسب در سردخانه در دمای 5 درجه به مدت 24 ساعت نگهداری و سپس به سردخانه زیر صفر با دمای -16 تا -18 منتقل می شود .

معمولا پس از شکل گیری کره ، دوغی که از کره ایجاد شده(با توجه به ارزش غذایی مناسب) در تولید سایر محصولات همانند دوغ ، پودر دوغ کره استفاده می شود .

کره شامل ۸۰ درصد چربی است و بقیه ی آن از آب تشکیل شده است . درواقع در ساخت کره بخش چربی شیر از پروتئین ها و کربوهیدرات ها جدا می شود.

کره یکی از پیچیده ترین چربی های رژیم غذایی است . این ماده غذایی شامل ۴۰۰ اسید چرب متفاوت است . حدود ۷۰ درصد از این اسید ها شامل اسید های اشباع و ۲۵ درصد آن اسیدهای غیراشباع است . چربی های اشباع نشده در یک مقدار حداقل وجود دارند و حدود ۲,۳ درصد از محتوی کل چربی کره را تشکیل می دهند . انواع دیگری از چربی های موجود در این ماده غذایی شامل کلسترول و فسفولیپیدها است .

حدود ۱۱ درصد از اسیدهای چرب موجود در این ماده غذایی دارای زنجیره ی کوتاه هستند که رایج ترین آن ها اسید بوتریک است . اسید بوتریک جز منحصر به فرد چربی شیر بوده و در شیر حیوانات نشخوار کننده مانند گاو و بز و گوسفند دیده می شود .

کره از درشت مغذی ها و ریز مغذی هایی مطابق با جداول زیر تشکیل شده است که ارزش غذایی آن را می سازند
جدول ارزش غذایی کره حالت طبیعی

تشکیل دهنده اصلی	مقدار در 100 گرم
انرژی (کالری)	717 کیلوکالری
کربوهیدرات	0.06 گرم
پروتئین	0.85 گرم
چربی	81.11 گرم
آب	15.87 گرم
فیبر	0.00 گرم
قند	0.06 گرم
کلسترول	219.00 میلی گرم

ویتامین های کره حالت طبیعی

نام ویتامین	مقدار در 100 گرم
A ویتامین	684.00 میکروگرم
D ویتامین	1.50 میکروگرم
E ویتامین	2.32 میلی گرم
K ویتامین	7.00 میکروگرم
C ویتامین	0.00 میلی گرم
(B1) تیامین	0.01 میلی گرم

ویتامین های کره حالت طبیعی

نام ویتامین	مقدار در 100 گرم
ریبوفلاوین (B2)	0.03 میلی گرم
نیاسین (B3)	0.04 میلی گرم

کدام روغن را انتخاب کنیم؟

هنگام خرید روغن مناسب باید هنگام خرید به یک سری نکات توجه کرد که این نکات به شرح زیر است:

- وجود علامت استاندارد بر روی بطری روغن
- انتخاب روغن هایی که در فروشگاه از نور و حرارت دور بوده اند
- چربی اشباع کم
- ترانس کم حتی صفر البته روغن مایع ترانس ندارد منظور مواد غذایی یا روغن نیمه جامد است)
- انتخاب شما بستگی به نوع استفاده شما دارد برای مثال :
- اگر قصد سرخ کردن دارید حتما از روغن هایی استفاده کنید که در برابر حرارت مقاوم هستند (روغن سرخ کردنی)
- حتما در برنامه غذایی هفتگی خود از روغنهای حاوی امگا 3 استفاده کنیم (کائولا).
- از کره حیوانی برای سرخ کردن استفاده نکنید.

روش های نگهداری انواع روغن ها و چربی ها

- محیط خشک، خنک و دور از نور بهترین انتخاب برای نگهداری روغنها است
- ظرف ها حتما دربسته باشند.
- روغن مصرفی در ظروف شیشه ای تیره و کوچک نگهداری شود.
- کره بسته بندی شده 1 الی 2 ماه در یخچال و 9 ماه در فریزر قابل نگهداری میباشد
- کره باز شده حداکثر تا 2 هفته در یخچال قابل نگهداری میباشد
- مارگارین بسته بندی شده 4 الی 5 ماه در یخچال و 1 سال در فریزر قابل نگهداری است
- مارگارین باز شده حداکثر تا یک ماه در یخچال قابل نگهداری میباشد

چگونگی دفع پسماند روغن

به هیچ عنوان روغن استفاده شده را از طریق سینک ظرفشویی بیرون نریزید. خطرناک ترین کار ممکن برای دفع روغن استفاده شده، ریختن آن داخل سینک است :

1- موجب گرفتگی در سیستم لوله کشی خانه شما میشود

2- اثرات جبران ناپذیری بر محیط زیست میگذارد

3- وارد شدن به آب های زیرزمینی و آلوده کردن آنها

روغن استفاده شده را در سطل زباله رها نکنید

روغن استفاده شده را در باغچه و یا خاک نریزید

• بهترین روش برای دور ریختن پسماند روغن :

1- صبر کنید تا روغن کاملا خنک شود.

2- آن را در بطری دربسته بریزید .

3- بطری را در سطل زباله بیندازید .

و یا

1- صبر کنید تا روغن کاملا خنک شود.

2- آن را منجمد کنید.

3- در کیسه جداگانه بگذارید و در آن را محکم ببندید.

4- کیسه را در سطل زباله بندازید.

پاسخ علمی به باورهای نادرست در خصوص چربی‌ها و روغن‌ها

1. آیا روغن‌هایی که روی آن‌ها عبارت بدون کلسترول نوشته شده واقعاً بدون کلسترول است؟

پاسخ: بله، اگر روغن‌های گیاهی باشد بدون کلسترول است. زیرا کلسترول فقط در منابع حیوانی وجود دارد.

2. چه نوع روغن مایعی برای پخت غذا مناسب است؟

پاسخ: انواع روغن‌های مایع خوراکی خالص و مخلوط برای پخت و پز مناسب هستند. اما روغن‌هایی که دارای مقادیر و نسبت مناسب (امگا 6 به امگا 3، کمتر از 3 به 1) از اسیدهای چرب ضروری هستند از جنبه تغذیه‌ای ارجحیت دارد. مانند روغن کانولا و روغن مایع مخلوط مناسب.

3. چرا روغن مایع کم رنگ است؟

پاسخ: تفاوت رنگ به میزان رنگبری و مواد افزودنی هنگام بسته بندی، بستگی دارد. به روغن‌های پالایش شده که روغن رنگبری می شود قبل از بسته بندی بتاکاروتن (بتاکاروتن یک ترکیب پروویتامین A است که در بدن به رتینول یا ویتامین A تبدیل می شود و به رنگ قرمز- نارنجی است) اضافه می گردد. بعضاً ویتامین E نیز اضافه می کنند که نارنجی- زرد است.

4. مزه روغن‌ها و چربی‌ها تحت تاثیر چه عواملی است؟

پاسخ: هریک از روغن‌های خام (تصفیه نشده) دارای بو و طعم خاص خود می باشند که مربوط به ماهیت و ترکیبات معطر موجود در آنهاست. ولی روغن‌های گیاهی تصفیه و بی بو شده باید فاقد هرگونه بو یا طعم نامطبوع باشد.

5. بهترین روش نگهداری روغن باز شده چیست؟

پاسخ: بهتر است در ظروف تیره. به دور نور و در محل خشک و خنک و با درب بسته قرار گیرد و تحت هیچ شرایطی نباید روغن مصرف شده به ظرف برگردانده شود.

6. چرا بعضی از روغن‌های مایع ته نشین می‌شوند؟

پاسخ: ته نشینی روغن ناشی از وجود اسیدهای چرب اشباع است این اتفاق در روغن‌های سرخ کردنی حاوی پالم اولئین می‌افتد و ایراد محصول به حساب نمی‌آید. اما باید در نظر داشت که قبل از استفاده، کاملاً بطری را تکان دهید تا همگن گردد.

7. چرا طعم روغن مایع با ذائقه افراد خانواده خصوصاً سالمندان سازگاری ندارد و مورد پذیرش قرار نمی‌گیرد؟

پاسخ: ممکن است ذائقه آنها به بوی روغن حیوانی و ظاهر آن، عادت کرده باشد. یا به روغن‌های جامد هیدروژنه قدیمی که حاوی ترانس بالا و اسیدهای چرب اشباع بالا بودند عادت کرده باشند. این نوع روغنهای جامد امروزه تولید نمی‌شوند و جای خود را به روغن نیمه جامد (مایع خوراکی مصرفی خانوار) داده اند که دانه بندی مشابه روغن حیوانی دارد و میزان اسیدچرب اشباع در حد استاندارد ملی و اسیدچرب ترانس پایین دارد.

8. بعضی وقت‌ها از روغن گیاهی استفاده نشده بوی بدی می‌آید. علت آن چیست؟

پاسخ: معمولاً وجود این بو ناشی کاهش کیفیت روغن (فساد اکسایشی) می‌باشد که علت آن می‌تواند عدم رعایت شرایط مناسب نگهداری و یا اتمام تاریخ انقضا باشد.

9. آیا روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد غیر قابل مصرف می‌باشد؟

پاسخ: بله، غیر قابل مصرف است. زیرا پس از تاریخ انقضاء مصرف، پارامترهای فساد در روغن از حدود مجاز تعیین شده در استاندارد بالاتر رفته و نباید مصرف شود.

10. تعیین درصد مقاومت هر روغن در برابر حرارت (نقطه دود) چگونه انجام می‌شود و به چه منظوری است؟

پاسخ: نقطه دود طبق تعریف، دمایی است که دماسنج در هنگام خارج شدن یک دود مایل به آبی مداوم (بر اساس استاندارد ملی)، نشان می‌دهد. یکی از فاکتورهای تعیین کیفیت روغن است که برای آن استاندارد تعریف شده ملی وجود دارد و درجه فساد روغن را مشخص می‌کند. این آزمون به منظور تعیین مقاومت حرارتی

انواع روغن‌های سرخ کردنی و مایع، جهت کنترل و تطبیق با استاندارد مربوط جهت بررسی کاربرد مجاز آن بکار می‌رود.

11. علائم فساد روغن چیست؟

پاسخ: اولین نشانه، بو و طعم نامطبوع است و سایر ویژگی‌های نشان دهنده فساد فقط با آزمایش مشخص می‌شود و هنگام مصرف، علاوه بر تغییر در بو و طعم، از دیگر نشانه‌های فساد، تغییرات محسوس در رنگ، پلیمره شدن روغن، کف کردن و دود کردن می‌باشد.

12. آیا روغن مایع کالری کمتر دارد، چاق نمی‌کند و باعث افزایش چربی خون نمی‌شود؟

پاسخ: خیر. کالری کلیه روغن‌های خوراکی مایع و مصرفی خانوار (نیمه جامد) یکسان است.

13. چرا رنگ روغن‌ها با هم فرق می‌کند؟

پاسخ: دارا بودن رنگدانه‌های متفاوت در روغن‌های خام، موجب تفاوت در رنگ محصول می‌گردد، ضمن اینکه میزان رنگ روغن در مرحله رنگبری، بسته به تقاضا و مشتریان قابل تغییر است. از طرفی در ساخت روغن‌ها گاهی از رنگ دهنده‌های مجاز خوراکی مانند بتاکاروتن به مقادیر متفاوت استفاده می‌شود.

14. چرا میزان چرب بودن روغن مایع کمتر است و بیشتر باید استفاده شود؟

پاسخ: تمامی روغن‌ها (مایع، روغن حیوانی و نیمه جامد) از اسیدهای چرب تشکیل شده‌اند. ضمن اینکه عبارت چرب بودن از نظر علمی صحیح نیست و ماهیت روغن و ظاهر آن در دمای محیط، بستگی به نوع اسیدهای چرب آن دارد. روغن‌های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع نسبت به روغن‌های حیوانی و جامد، نقطه ذوب پایین‌تری دارند. لذا در دمای محیط بصورت مایع هستند.

15. هنگام طبخ غذا روغن مایع به دلیل روان بودن بیشتر مصرف می‌شود. چه راه حلی پیشنهاد می‌شود؟

پاسخ: استفاده از ظروفی که خروجی باریکی برای روغن دارند. بعضی از کارخانجات تولیدی از درب‌های مخصوصی که جریان مایع را به‌هنگام ریختن کنترل می‌کنند. اگر این نوع بسته بندی در دسترس نباشد، می‌توان با استفاده از قاشق مقدار مشخصی ریخت.

16. آیا روغن‌هایی که روی آن‌ها نوشته شده (ترانس پایین)، خطرناک هستند؟

پاسخ: خیر، بلکه کم ترانس بودن از ویژگی‌های مثبت کیفی در روغن محسوب می‌شود. در حال حاضر تمام روغن‌های مایع تولید شده و موجود در کشور ایران (مایع خالص، مایع مخلوط، انواع روغن‌های سرخ کردنی) بدون ترانس هستند و برای سلامتی روغن‌های بدون ترانس بهترین گزینه است.

17. علت چسبندگی زیاد روغن مایع بر سطح اجاق گاز و ظروف چیست؟

پاسخ: روغن‌های مایع (با چند پیوند غیر اشباع) به دلیل وجود اسیدهای چرب غیراشباع در ترکیبشان در مقابل حرارت بالا و اکسیژن هوا ایجاد ترکیبات پلیمری می‌نمایند که این ترکیبات چسبنده بوده و به سطوح می‌چسبند. با توجه به اینکه دمای بدن 37 درجه سانتیگراد است، لذا در این دما هیچگونه مشکلی نداشته و برای بدن مفید هستند.

18. در حال حاضر روغن‌های کنجد به دو صورت در بازار هستند یک سری روغن‌های کنجد که روی

آنها نوشته شده روغن کنجد با پرس سرد و یک سری روغن کنجد تصفیه شده، کدام نوع از این روغن‌ها را برای مصرف انتخاب کنیم؟

پاسخ: روغن کنجد پرس سرد به دلیل استخراج مکانیکی دارای آنتی اکسیدان طبیعی بیشتری می‌باشد اما نسبت به روغن کنجد تصفیه شده تحمل حرارتی پایین‌تری دارد، لذا برای مصارف پخت و پز و سرخ کردن سطحی، روغن کنجد تصفیه شده مناسب‌تر می‌باشد.

19. روی برخی از بطری‌های روغن کنجد موجود در بازار نوشته روغن کنجد و برخی روغن ارده کنجد

نوشته است. کدام نوع از این روغن‌ها برای مصرف بهتر است؟

پاسخ: تفاوت اولیه‌ی روغن کنجد و ارده کنجد، در نحوه استفاده از ماده خام اولیه است. برای تولید روغن کنجد از کنجد خام پرس شده استفاده می‌شود ولی برای تولید روغن ارده کنجد، از کنجد تفت داده شده استفاده می‌شود که روی طعم و بوی روغن حاصله موثر است. طبق تحقیقات انجام شده روغن ارده کنجد میزان تمامی عناصر به استثنای کلسیم و پتاسیم بیشتری نسبت به روغن کنجد دارد و تاثیرات بیشتری در کاهش کلسترول دارد.

20. در برخی از مغازه‌ها یک سری روغن‌ها به خصوص روغن کنجد با دستگاه در حضور مشتری از

دانه‌ها استخراج می‌شوند و به فروش می‌رسند آیا این روغن‌ها برای مصرف مناسب هستند؟

پاسخ: "تولید روغن کنجد در حضور مشتری" به "روش سنتی" نیز شناخته می‌شود. این روش تولید روغن کنجد چند ایراد و مشکل دارد:

- هیچگونه نظارتی بر انتخاب دانه‌های کنجد وجود ندارد، این دانه‌ها می‌توانند حاوی مقادیر بالایی از آفت‌کش‌ها، سموم سرطان‌زای ناشی از رطوبت و کپک مانند آفلاتوکسین باشند.
- معمولاً از کیسه‌های حاوی کنجد، دانه‌های کنجد بدون پاک کردن یا بوجاری و شستشو به دستگاه روغن‌کشی منتقل می‌شوند دمای روغن‌کشی در دستگاه پرس کنترل نمی‌شود، لذا آلودگی‌های قارچی یا میکروبی دانه‌ها مستقیماً وارد روغن شده و بیماری‌زا هستند. در حالی که در صنعت روغن، براساس استاندارد ملی ایران به شماره 14955 (آیین کار تولید بهداشتی روغن کنجد) تولید روغن کنجد انجام می‌شود. براین اساس بوجاری، پوست‌گیری به روش فیزیکی و شستشو انجام می‌شود.
- بسته‌بندی مناسب نگهداری طولانی مدت، ندارند و زودتر از روغن کنجد تصفیه شده کارخانه‌ای یا صنعتی فاسد می‌شود.

21. عوامل موثر در جذب مواد غذایی در هنگام سرخ کردن کدام است؟

پاسخ: میزان جذب روغن به ماده غذایی در هنگام سرخ کردن فقط به نوع روغن بستگی ندارد، عوامل موثر بر میزان جذب روغن شامل:

- اندازه مواد غذایی، هرچه ابعاد ماده غذایی کوچکتر باشد، در صد جذب روغن بیشتر خواهد بود، به طور مثال مرغ سوخاری به علت آغشته بودن به پودر سوخاری جذب روغن بالایی دارد.
- سطح تماس ماده غذایی با روغن، به طور مثال ورقه‌های سیب زمینی در مقایسه با خلال سیب زمینی، به علت سطح تماس بیشتر ورقه‌های سیب زمینی، چیس تهیه شده روغن بیشتری در مقایسه با خلال سرخ شده جذب می‌کند)
- نوع سرخ کردن (عمیق، سطحی)، در سرخ کردن عمیق که ماده غذایی در روغن غوطه‌ور است میزان جذب روغن بیشتر می‌شود.
- مدت و درجه حرارت سرخ کردن، هرچه مدت سرخ کردن بیشتر باشد، میزان جذب روغن بیشتر خواهد بود.

➤ خنک کردن ماده غذایی پس از سرخ کردن، روغن جذب شده توسط ماده غذایی در سطح آن باقی می ماند که این مقدار هنگام خنک شدن بیشتر می شود. از این رو خنک کردن باید به سرعت انجام شود تا نفوذ روغن به داخل ماده غذایی کمتر شود، این کار را می توان با قرار دادن ماده غذایی سرخ شده در سبد و تکان دادن آن و یا استفاده از کاغذهای جاذب روغن انجام داد.

22. روغن مخصوص سرخ کردن چه فرقی با روغن مایع پخت و پز دارد و از چه روغن هایی تشکیل

شده است و آیا دارای مقادیری از روغن جامد با اسید چرب با ترانس پایین می باشد؟

پاسخ: روغن سرخ کردنی، روغنی است متشکل از یک، دو یا چند روغن مجاز خوراکی که از نظر ویژگی ها برای سرخ کردن سطحی و عمیق مناسب است و به دو دسته روغن سرخ کردنی خانوار و روغن سرخ کردنی صنایع غذایی و اصناف تقسیم بندی می شود.

➤ روغن سرخ کردنی خانوار: برای سرخ کردن در مصارف خانوار بکار می رود.

➤ روغن سرخ کردنی مصارف صنایع غذایی و اصناف: برای سرخ کردن مواد غذایی در صنایع غذایی و اصناف مرتبط مورد استفاده قرار می گیرد.

ویژگی های محصول نهایی باید مطابق استاندارد ملی روغن های سرخ کردنی باشد. در صورتیکه از مشتقات روغن پالم در تهیه فرمولاسیون آنها استفاده شود که اشباع بالاتر و مقاومت بالا برای سرخ کردن دارد، دارای مقادیری از روغن جامد با اسید چرب ترانس پایین است.

23. در صورت در دسترس نبودن روغن مخصوص سرخ کردنی، برای سرخ کردن روغن مایع بهتر است

یا نیمه جامد (روغن خوراکی مصرفی خانوار)؟

پاسخ: استفاده از سایر روغن ها برای سرخ کردن عمیق مانند فرنیچ فرایز (سیب زمینی فرانسوی) و چیپس صنعتی ، توصیه نمی شود. با این حال استفاده از روغن های مایع دارای مقاومت حرارتی بالا مانند روغن کانولا، ذرت و کنجد تصفیه شده و یا روغن نیمه جامد (خوراکی مصرفی خانوار) برای سرخ کردن سطحی و یکبار استفاده، بلامانع است.



24. چرا برخی روغن‌های مخصوص سرخ کردن دارای رسوب حتی در هوای گرم می‌باشند؟

پاسخ: مربوط به نوع روغن مورد استفاده در ترکیب می‌باشد، زیرا در فرمولاسیون برخی از روغن‌های سرخ کردنی از مشتقات روغن پالم استفاده می‌شود که به مرور زمان، بخشی از آن به صورت نیمه جامد ته نشین می‌شود. در مواجهه با این حالت باید ظرف روغن را تکان داده تا روغن همگن و یکنواخت شده و پس از آن روغن را مصرف کرد.

25. در چه صورت می‌توان از روغن مایع معمولی جهت سرخ کردن استفاده کرد؟

پاسخ: فقط از روغن سرخ کردنی برای سرخ کردن استفاده شود زیرا کنترل و سنجش دما و رطوبت موجود در غذایی که قرار است سرخ شود در منزل امکان پذیر نیست، لذا توصیه به استفاده از روغن‌های غیر سرخ کردنی برای سرخ کردن نمی‌شود. اما برای تفت دادن سطحی با شعله کم، می‌توان از دیگر روغن‌های مایع تصفیه شده و بسته بندی کارخانه ای استفاده نمود.

26. آیا روغن استفاده شده برای سرخ کردن را می‌توان برای غذاهای دیگر استفاده نمود؟

پاسخ: بطور کلی این عمل به هیچ عنوان توصیه نمی شود، زیرا بعد از سرخ کردن روغن ماهیت و کیفیت اولیه نخواهد داشت و همچنین بو و طعم ماده غذایی سرخ شده در آنرا جذب میکند.

27. چه توصیه‌هایی برای مناسب‌ترین نحوه استفاده و دفعات مصرف مجدد از روغن‌های سرخ کردنی می‌باشد؟

پاسخ: بهتر است از شعله کم برای سرخ کردن استفاده شود. اگر روغن در هنگام سرخ کردن دود نکند و تیره رنگ نشود می‌توان 3 الی 4 بار از آنها استفاده نمود. برای اینکار اول باید روغن را سرد کرد و سپس آن را از صافی عبور دهیم تا ذرات سوخته غذا از آن جدا شود و سپس در یخچال یا جای خشک، خنک و تاریک نگهداری نمود تا طول عمر روغن بیشتر شود و به طور کلی تعداد دفعات سرخ کردن مربوط به کیفیت روغن است. روغنی که بو، طعم یا رنگ آن تغییر کند یا دود نماید یعنی فاسد شده است و برای سرخ کردن مجدد مناسب نیست. در صورت استفاده از روغن به منظور سرخ کردن بصورت مستقیم و یا غیر مستقیم در سرخ کن، ضمن حفظ شرایط مذکور، حداکثر دو یا سه بار مشروط به رعایت نحوه نگهداری صحیح و در فواصل کوتاه زمانی مقدور بوده و ترجیحاً یکبار مصرف توصیه می‌شود.

28. روغن مخصوص سرخ کردنی دارای چه ترکیبی است و چه تفاوتی با سایر روغن‌ها دارد؟

پاسخ: حتی الامکان از روغن‌هایی استفاده می‌شود که حداکثر مقاومت را در برابر اکسایش و حرارت داشته باشند. ترکیب درصد و فرمولاسیون روغن سرخ کردنی وابسته به میزان مقاومت روغن‌های مورد استفاده در ترکیب است و می‌تواند متشکل از تعدادی از روغن‌های زیر بصورت مخلوط، باشد:

پالم اولئین، سوپراولئین، کانولا، کنجد، زیتون، ذرت، سویا و روغن آفتابگردان اولئیک بالا، روغن آفتابگردان در حال حاضر دو نوع روغن سرخ کردنی حاوی پالم و بدون پالم در بازار وجود دارد که توصیه می‌شود از روغن‌های سرخ کردنی بدون پالم استفاده شود چرا که اکثریت روغن‌های بدون پالم از روغن‌های آفتابگردان‌های اولئیک بالا تولید می‌شود که مقاومت حرارتی بسیار بالا و اشباعیت کمتری هم نسبت به روغن پالم دارد. بنابراین گزینه بسیار بهتری رای انتخاب این نوع روغن است.

29. روغن‌های قنادی چه ترکیبات و خواصی دارد؟

پاسخ: روغن‌های قنادی و آردی یک یا دو یا چند نوع روغن گیاهی همگن و یکنواخت است که برای تولید انواع فرآورده‌های آردی یا نانوائی (کیک و بیسکویت) قنادی (تافی) و غیرحرارتی (پاستیل) بکار می‌روند. این نوع روغن شامل: انواع چربی قنادی، شورتینگ‌های همه منظوره، مایع، کیک، بستنی، پرکننده، نان و شیرینی‌پزی می‌گردد.

در تهیه آنها از انواع روغن‌های گیاهی خوراکی استفاده می‌شود و استفاده از چربی حیوانی بجز چربی شیر در آنها ممنوع است. در صد اسید چرب اشباع آنها نسبت به روغن‌های مایع و نیمه جامد بالاتر است. لذا مقاومت آنها نیز از انواع روغن‌ها بالاتر است و افزودن هر نوع مواد طعم دهنده در آنها ممنوع است. به دلیل کاربری خاص، دارای نقطه ذوب بالا و مقدار مجاز استاندارد اسید چرب ترانس (پایین) می باشد که بتوانند خصوصیت لازم را در تهیه فرآورده ایجاد نمایند.

30. آیا روغن گیاهی نیمه جامد از روغن گیاهی مایع ماندگاری بیشتری دارد و دیرتر فاسد می‌شود؟

پاسخ: با توجه به اینکه روغن گیاهی نیمه جامد (مصرفی خانوار) حاوی در صد بالاتری از اسیدهای چرب اشباع نسبت به روغن‌های مایع هستند لذا دیرتر فاسد می شوند. اما مصرف کننده باید به شرایط نگهداری و تاریخ انقضا درج شده روی برچسب مراجعه کند.

31. چرا طعم روغن نیمه جامد (مصرفی خانوار) و مایع فرق می‌کند؟

پاسخ: روغن جامد بدلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع بالاتر طعم متفاوتی نسبت به روغن مایع دارد. وجود ساختار کریستالی در روغن نیمه جامد مصرفی خانوار باعث می‌شود که بیشتر روی سطح برنج چسبیده و پخش شدگی و طعم بیشتری به غذا بدهد لذا با توجه به سلیقه‌ای بودن طعم و مزه، برای بخشی از مردم جذابیت بیشتری دارد.

32. اگر روغن جامد مضر است، چرا تولید می‌شود؟

پاسخ: برخلاف گذشته در حال حاضر روغن جامد برای مصرف خانوار در بازار ایران وجود ندارد و روغن فعلی که بصورت نیمه جامد تولید می‌گردد با حذف مخاطرات گذشته شامل ترانس بالا و کاهش اشباعیت، در پاسخ به تقاضای گروهی از جامعه، تولید و وارد بازار می‌گردد.

33. بعضی وقت‌ها روغن گیاهی نیمه جامد خریداری شده، به صورت دانه دانه (دان) می‌باشد. علت آن چیست؟

پاسخ: علت، نحوه تولید و سرد کردن روغن می‌باشد بطوریکه در مرحله سرد کردن کریستال‌ها به نحوی رشد میکنند که روغن ظاهر دان پیدا می‌کند. بدیهی است این شکل ظاهری وابسته به میزان رشد کریستال‌ها بوده و تفاوت به لحاظ کیفیت و ارزش تغذیه‌ای ایجاد نمی‌کند.

34. آیا انرژی (کالری) روغن مایع کمتر از روغن جامد و یا کره است؟

پاسخ: خیر. تمامی روغن‌های مصرفی چه به صورت مایع چه جامد و نیمه جامد میزان انرژی یکسان هر گرم 9 کیلو کالری انرژی دارند. اما کره چه حیوانی و چه گیاهی (مارگارین) به دلیل 18 درصد رطوبت دارای کالری کمتری است.

35. بین کره حیوانی و مارگارین (کره گیاهی) کدام برای سرخ کردن بهتر است؟

پاسخ: هیچکدام برای سرخ کردن عمیق به دلیل وجود 18 تا 20 درصد رطوبت، مناسب نیستند. اما برای تفت دادن و یا سرخ‌کردنی سطحی می‌توان از هر دو استفاده نمود.

36. استفاده از کره روی برنج مناسب است یا خیر؟

پاسخ: کره، بدلیل طعم و بوی مطبوعی که به غذا می‌بخشد بعضی از مصرف‌کنندگان، از آن روی برنج استفاده می‌کنند اما باید در نظر داشت که استفاده از کره حیوانی به مقدار کم برای افراد سالم اشکالی ندارد، زیرا حاوی درصد بالاتری از روغن‌های اشباع نسبت به روغن‌های مایع هستند.

37. کره حیوانی چگونه تهیه می‌شود؟

پاسخ: تولید کره یا کره گیری (churning) به دو روش سنتی و صنعتی انجام می‌شود. در روش سنتی شیر خام یا (ماست)، و یا دوغ در مشک تحت تکان‌های شدید فیزیکی قرار می‌گیرد، که باعث جدا شدن و به هم پیوستن گویچه‌های چربی می‌شود و کره به دست می‌آید. این فرآورده که براساس استاندارد ملی ایران باید حداکثر یا بیشینه 16 درصد رطوبت یا آب داشته باشد، در اثر حرارت و جدا شدن آب، به روغن کره (روغن حیوانی) تبدیل می‌شود. در تولید صنعتی نیز ابتدا توسط سپراتور (نوعی سانتریفوژ) چربی (خامه) از شیر خام جدا، پاستوریزه و

معمولا توسط دستگاه کره گیری، که به روش غیر دستی تکان داده شده و کره به دست می آید. در روش صنعتی نیز با جدا کردن آب از کره، روغن کره به دست می آید.

38. چرا از اسانس های خوشبو که در کره استفاده می شود در روغن ها استفاده نمی کنند؟

پاسخ: افزودن اسانس به کره نیز مجاز نیست و بوی مطبوع موجود در کره متعلق به اسید بوتیریک موجود در آن است.

39. آیا استفاده از روغن حیوانی به جای روغن گیاهی توصیه می شود؟

پاسخ: روغن حیوانی دارای کلسترول بوده، همچنین نسبت در صد اسید چرب اشباع به غیر اشباع در آن ها در مقایسه با روغن های گیاهی بالاتر است. از طرفی به دلیل وجود اسید چرب اشباع کوتاه، سریعتر فاسد می گردد. لذا با توجه به شرایط سنی و جسمانی فرد مصرف کننده، به صورت محدود منعی ندارد اما به طور کلی توصیه نمی شود.

40. چه فرقی بین روغن های حیوانی سنتی و روغن های حیوانی صنعتی و بسته بندی وجود دارد و آیا

مصرف انواع بسته بندی مشکلی ندارد؟

پاسخ: روغن حیوانی شامل روغن کره (روغن حاصل از جدا کردن آب از کره)، چربی پیه و دنبه و روغن ماهی می شود. روغنی که با روش صنعتی تولید می شود به دلیل کنترل در حین تولید و پس از آن، دارای کیفیت بهتری است و توصیه می شود از روغن بسته بندی صنعتی با توجه به تاریخ تولید و انقضای آن استفاده نمود. روغن های حیوانی که در صنایع غذایی تولید می شوند با توجه به رعایت شرایط بهداشتی تولید و حذف کامل رطوبت و دیگر ترکیبات طبیعی بطور کامل یک روغن خالص حیوانی محسوب می شود. اما در تولید روغن حیوانی سنتی علاوه بر عدم کنترل کیفیت و فقدان تضمین کیفیت، امکان تقلبات بدلیل عدم نظارت، وجود دارد.

41. آیا روغن دنبه برای مصرف توصیه می شود؟

پاسخ: خیر. چون حاوی کلسترول و اسیدهای چرب اشباع بالا است و از طرفی فاقد اسیدهای چرب ضروری است که بطور روزانه باید بدن انسان از طریق غذا دریافت کند.

42. فرق روغن حیوانی (روغن کره) با روغن گیاهی چیست؟

پاسخ: تفاوت در منشا تولید این دو نوع روغن است روغن حیوانی از ماست و دوغ حیواناتی مانند گاو، گوسفند، شتر و... تهیه شده و حاوی اسیدهای چرب اشباع زنجیره متوسط و کلسترول است. تولید روغن‌های گیاهی اغلب از دانه‌های روغنی و میوه‌های روغنی تهیه شده و سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع و اسیدهای چرب ضروری است که بدن انسان قادر به ساخت آنها نیست. در روغن‌های گیاهی بجای کلسترول، استرول وجود دارد.

43. آیاروغن حیوانی باعث تقویت استخوان‌ها و اندام‌های بدن می شود؟

پاسخ: خیر. زیرا در ترکیبات این روغن‌ها کلسیم در حد 4 میلی گرم است و نیاز روزانه بدن به کلسیم را برآورده نمی کند، منیزیم نیز ندارد. طبق جدول زیر (برگرفته از USDA)، روغن حیوانی فاقد ریز مغذی های لازم روزانه جهت تقویت استخوان‌ها هستند. از آنجائیکه این روغن‌ها حاوی چربی‌های اشباع هستند باید مصرف آنها را محدود نمود.

Name	Amount	Unit	Deriv. By
Water	0.24	g	
Energy	876	kcal	Calculated
Energy	3660	kJ	
Protein	0.28	g	
Total lipid (fat)	99.5	g	
Ash	0	g	
Carbohydrate, by difference	0	g	
Fiber, total dietary	0	g	
Total Sugars	0	g	Nutrient that is based on other nutrient/s; value used directly, ex. Nut.#204 from Nut.#298
Calcium, Ca	4	mg	
Iron, Fe	0	mg	
Magnesium, Mg	0	mg	
Phosphorus, P	3	mg	
Potassium, K	5	mg	
Sodium, Na	2	mg	
Zinc, Zn	0.01	mg	
Copper, Cu	0.001	mg	
Manganese, Mn	0	mg	

44. تفاوت روغن زرد حیوانی و کره حیوانی چیست ؟

پاسخ: روغن زرد حیوانی (روغن کره) از حرارت دادن کره حیوانی تهیه می‌شود در این فرایند، آب از کره جدا شده و روغن حیوانی (روغن کره) که عامیانه روغن زرد حیوانی نامیده می‌شود، تولید می‌گردد.

45. روغن حیوانی طبیعی (بدون بسته بندی) برای بدن مفیدتر نیست؟

پاسخ: در تولید انواع روغنهای حیوانی نیز امکان تقلب و عدم رعایت اصول کیفی وجود دارد لذا بهتر است که از تولیدات بسته بندی شده استفاده گردد.

46. آیا می‌توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد و چند بار قابل استفاده است؟

پاسخ: روغن هسته انگور بدلیل نوع اسیدهای چرب تشکیل دهنده و پایین بودن مقاومت در برابر اکسایش و نقطه دود پایین، برای سرخ کردن مناسب نمی‌باشد. روغن زیتون تصفیه شده به دلیل داشتن اسیدچرب اولئیک بالا نسبت به سایر انواع روغنهای زیتون، به شرط آنکه از حرارت پایین استفاده شود و زمان سرخ کردن تا حد امکان کوتاه باشد، برای یکبار سرخ کردن می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

47. آیا روغن کنجد بهترین روغن است بطوریکه برای سرخ کردن هم استفاده شود؟

پاسخ خیر، برای سرخ کردن فقط باید از روغنهای سرخ کردنی استفاده کرد. اما به عنوان روغن مناسب می‌توان برای سرخ کردن سطحی استفاده نمود.

48. آیا روغن مورد استفاده برای ته برنج آیا زیاد حرارت نمی‌بیند؟ و آیا نباید از نوع سرخ کردنی و یا روغنهای مقاوم به حرارت باشد؟

پاسخ: خیر زیاد حرارت نمی‌بیند. وجود رطوبت در ماده غذایی باعث می‌شود حرارت روغن خیلی بالا نرود بنابراین استفاده از یک روغن تازه غیرسرخ کردنی برای ته برنج کفایت می‌کند.

49. آیا استفاده از دستگاه سرخ کن حتی با روغن تازه مضر است؟

پاسخ: خیر، مزیت هم دارد. چرا که با سرخ کن می‌توان دمای سرخ کردن را کنترل و از فاسد شدن سریع روغن جلوگیری کرد. همچنین سرخ کن‌ها دارای فیلتر بوده و بوی نامطبوع روغن را تا حدی جذب می‌کنند. نکته قابل توجه در سرخ کن‌ها این است که مصرف کننده بایستی مکرر " روغن داخل سرخ کن را به لحاظ کف کردن،

بو، طعم و دود کردن کنترل نماید تا چنانچه روغن به مرحله دورریز (discard) رسید از مصرف مجدد آن اجتناب گردد. در صورت استفاده از روغن به منظور سرخ کردن بصورت مستقیم و یا غیر مستقیم در سرخ کن صرفاً استفاده از روغن مخصوص سرخ‌کردنی مجاز بوده و استفاده حداکثر دو یا سه بار مشروط به رعایت نحوه نگهداری صحیح و در فواصل کوتاه زمانی مقدور بوده و ترجیحاً یکبار مصرف توصیه می‌شود.

50. چرا علی‌رغم اینکه روغن نارگیل دارای اسیدهای چرب با زنجیره متوسط می‌باشد، توصیه به کم مصرف کردن آن می‌شود؟

پاسخ: چون میزان اسیدهای چرب اشباع این نوع روغن بالا می‌باشد. بخش عمده روغن نارگیل دارای اسیدهای چرب لوریک و میریستیک است که طبق استاندارد ملی ایران مصرف آنها مجاز نیست. تمام اسیدهای چرب اشباع (SFA)، از جمله آن‌هایی که از منابع گیاهی (مانند روغن نارگیل و روغن نخل) و منابع حیوانی تهیه می‌شوند، با مطالعات دهه‌های 1950 و 1960 به‌عنوان بزرگ‌ترین عوامل خطر CVD (بیماری‌های قلبی) شناخته می‌شدند. در پی این همبستگی‌های اولیه، دستورالعمل‌های غذایی افراد را ترغیب می‌کردند که مصرف اسیدهای چرب اشباع را به حداقل برسانند و دریافت اسیدهای چرب چند غیراشباعی (PUFA) را افزایش دهند. اما مطالعات اخیر پیشنهاد کرده‌اند که دستورالعمل‌های تغذیه‌ای بر اساس منبع SFA، تجدید نظر شوند. زیرا منابعی مانند روغن نارگیل، به دلیل فراوانی تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط (MTCs)، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی و دیابت را کاهش می‌دهند. به طور متناقض، همچنین به خوبی ثابت شده است که کلسترول سرم تحت تأثیر اسید استئاریک قرار نمی‌گیرد. اسید لوریک، رایج‌ترین اسیدچرب موجود در روغن نارگیل، دارای خواص ضد میکروبی و ضد ویروسی قوی است و انواع پاتوژن‌های غذایی را مهار می‌کند. این توانایی توسط مشتق اسید چرب، مونولورین، نشان داده می‌شود، که تحقیقات نشان داده است که از نوزادان در برابر عفونت‌های ناشی از منابع ویروسی، باکتریایی و تک‌یاخته‌ای محافظت می‌کند. عمده مصرف روغن نارگیل، در تولید شکلات، مارگارین و اسپری‌های کم‌کالری است.

51. در بسته بندی روغن‌ها چه استانداردی رعایت می‌شود؟

پاسخ: در این صنعت از ظرفی استفاده می‌شود که دارای ضوابط بهداشتی و استانداردهای روز بین‌المللی و ملی هستند. بعنوان مثال، برای بطری‌های از جنس پلی‌اتیلن ترفتالات مطابق با استاندارد ملی 11610 استفاده می‌شوند.

- برای روغن‌های مایع، اغلب از ظروف پلیمری حاوی ترکیبات شفاف ضدماورای بنفش استفاده می‌شود تا از تاثیر امواج ماورای بنفش بر اکسایش روغن پیشگیری شود.
- برای روغن‌های مایع سرخ کردنی حاوی پالم از ظروف پلیمری غیرشفاف که بعضاً زرد رنگ هستند استفاده می‌شود و برای روغن‌های سرخ کردنی بدون پالم از ظروف پلیمری شفاف استفاده می‌شود.
- برای بسته‌بندی روغن‌های نیمه جامد بیشتر از حلب استفاده می‌گردد که ویژگی‌های آن باید براساس استاندارد ملی 1881 باشد، اما استفاده از ظروف پلیمری نیز بلامانع است.

52. نحوه نگهداری روغن در محل عرضه و محل مصرف (مراکز تولید و پخت غذا و آشپزخانه‌های منازل) به چه صورت باید باشد؟

پاسخ: روغن باید در محل خشک و خنک، دور از نور و داخل ظرف درب بسته نگهداری شود و هرگز نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا اینکه روغنی که یکبار مصرف شده است را نباید مجدداً به ظرف روغن برگرداند.

53. چه شرایطی برای استفاده مجدد از روغن در مراکز تولید و منازل را باید رعایت کرد؟

پاسخ: به شرط آنکه ذرات غذا وارد روغن استفاده شده نگردد و همچنین رنگ روغن عوض نشده باشد و همچنین مدت زمان زیادی از تاریخ تولید آن نگذشته باشد، می‌توان آنرا مجدداً استفاده نمود. پس از یکبار مصرف ذرات معلق آنرا جدا و در ظرف تمیز خشک و سربسته و در یخچال برای مصارف بعدی نگهداری گردد. برخی از روغن‌های مورد استفاده در صنف، با یک بار سرخ کردن مقاومت خود را از دست داده و روغن در حین مصرف، ممکن است فرآیندهای پلیمریزاسیون در آن انجام شده و ترکیبات سمی (Toxic) در آن بوجود آید لذا روغن‌های با درجه غیراشباعی بالا برای استفاده مکرر مناسب نمی‌باشد.

54. چگونه می‌توان روغن زیتون مرغوب از نامرغوب را تشخیص داد؟

پاسخ: با ظاهر روغن بدون آزمایش نمی‌توان تشخیص سالن و سال مندان به دلیل فعالیت کم بدنی وعدم نیاز توصیه نمی‌شود. ولی برای ید می‌گردد ولی برای برخی از صنایع جهت تولیدص داد. بررسی خلوص و مرغوبیت روغن زیتون بطور تخصصی توسط دستگاه‌های پیشرفته موجود در آزمایشگاه‌های همکار سازمان‌های غذا و دارو و استاندارد قابل بررسی است اما ارزیابی حسی چشایی نیز تا حدودی کمک کننده است که نیاز به آموزش دارد.

انواع روغن زیتون بر طبق برجسب آن:

- روغن زیتون فوق بکر (extra virgin olive oil)
- روغن زیتون بکر (virgin olive oil)
- روغن زیتون تصفیه شده (refined olive oil) به ترتیب از لحاظ کیفی برتر هستند.

55. آیا روغن زیتونی که دارای ذرات جامد است (اصطلاحاً بسته است) قابل مصرف است؟

اگر از خالص بودن روغن زیتون مطمئن باشید (کلیه استانداردهای زیتون را داشته باشد) بله مشکلی ندارد ولی در غیر اینصورت ممکن است اختلاط با روغن‌های دیگر وجود داشته باشد. بطور کلی روغن زیتون خالص به علت دارا بودن اسیدهای چرب اشباع بالاتر از روغن‌های مایع مانند افتابگردان، سویا، کانولا و ذرت و ... در دمای یخچال بعد از چند روز شروع به جامد شدن می‌کند و هیچ گونه تاثیری بر کیفیت آن ندارد و قابل مصرف است

56. علت تلخی روغن زیتون فرابکر چیست؟

مربوط به وجود آنتی اکسیدان‌های طبیعی زیتون است.

57. آیا از روغن‌های پرس سرد میتوان برای سرخ کردن عمیق استفاده کرد؟

از روغن‌های پرس سرد برای سرخ کردن نمی‌توان استفاده نمود زیرا ترکیبات بسیاری در آن وجود دارد که در اثر سرخ کردن باعث تخریب روغن می‌گردد.

58. روغن پومیس زیتون چیست؟

روغن زیتونی است که از تفاله‌های زیتون با استخراج با حلال بدست می‌آید.

59. آیا روغن پومیس تصفیه شده برای مصرف انسان مناسب است؟

طبق استاندارد ملی ایران استفاده از روغن پومیس ممنوع می‌باشد چون این روغن بی کیفیت‌ترین نوع روغن زیتون می‌باشد ولی روغن پومیس پالایش شده، در بسیاری از کشورها استفاده می‌شود.

60. آیا از روغن زیتون برای سرخ کردن می‌توان استفاده کرد؟

پاسخ: بله. در دمای کم برای سرخ کردن سطحی و تفت دادن قابل استفاده است.

61. روغن زیتون بدون بو آیا خاصیت روغن زیتون بودار را دارد؟

پاسخ: روغن زیتون بی بو نشده بهتر است زیرا برخی از ترکیبات مفید از جمله توکوفرول و استرول ها در حین عملیات پالایش، ریز مغذی‌ها و آنتی اکسیدان‌های آن کاهش می یابد .

62. چرا روغن‌هایی که در ظروف پلاستیکی نگهداری می‌شوند بوی نامطبوع دارند؟

پاسخ: ظروف استاندارد جهت بسته‌بندی روغن مایع، ظروف از جنس پلیمر پلی اتیلن ترفتالات (PET) است که اگر تصفیه روغن بخوبی انجام شده و روغن به تاریخ انقضاء نرسیده باشد، خود ظرف هیچگونه بویی ندارد که به روغن انتقال بدهد. اما اگر روغن مایع غیرکارخانه ای خریداری شود و در ظروف پلاستیکی غیرا ستاندارد بسته بندی شود امکان انتقال بوی نامطبوع پلاستیک به روغن وجود دارد.

63. آیا می شود روغن‌ها را با بعضی ویتامین‌های محلول در چربی مثل ویتامین A, D, E, K غنی

کرد؟

پاسخ: بله، با توجه به اینکه این ویتامین‌ها محلول در چربی هستند می‌توان با رعایت قوانین وزارت بهداشت و ضوابط مربوطه، روغن‌ها را غنی کرد.

64. آیا طعم روغن غنی شده با ویتامین نسبت به روغن‌هایی که غنی نشده اند متفاوت است؟

پاسخ: خیر. غنی سازی با ویتامین A, D, E باعث تغییر در طعم روغن نمی‌شود.

65. چرا مواد غذایی که با روغن مایع تهیه می‌شوند پس از نگهداری در یخچال کیفیت خود را هنگام

گرم کردن مجدد از دست می‌دهد؟

پاسخ: چون روغن مایع نسبت به روغن جامد کمتر جذب غذا می‌شود، لذا پس از نگهداری در یخچال، فاز روغنی کاملاً از سطح غذا جدا شده و در گرم کردن مجدد، سطح غذا فاقد روغن است و روغن به انتهای ظرف غذا حرکت می‌کند.

66. آیا می‌شود روغن‌ها را فریز کرد؟

پاسخ: بستگی به نوع روغن و دمای انجماد می‌توان فریزری نمود.

67. به هنگام منجمد کردن ماده غذایی سرخ شده مثل بادمجان، روغن مایع منجمد نمی‌شود. آیا

باعث فساد مواد غذایی می‌شود؟

پاسخ: خیر باعث فساد مواد غذایی نمی‌شود. برای سرخ کردن و نگهداری طولانی مدت در فریزر، بهتر است از روغن‌های سرخ‌کردنی استفاده شود.

68. آیا به این دلیل که روغن مایع پاشیده به اطراف گاز، چسبنده است و به سختی پاک می‌شود، در

رگ‌ها هم رسوب می‌کند؟ آیا روغن حیوانی که چسبندگی کمتری دارد درون رگ‌ها رسوب

نمی‌کند؟

پاسخ: گرفتگی رگ‌ها ناشی از رسوب کلسترول خون می‌باشد و ارتباطی به نقطه ذوب آنها و روان بودن در دمای محیط ندارد.

چسبندگی روغن‌های مایع در ظروف، بدلیل تشکیل ترکیبات پلیمری حاصل اسیدهای چرب غیر اشباع و بعضاً با چند پیوند دوگانه است که در دماهای بالا ایجاد می‌شوند. دمای بدن حداکثر در حالت عادی 37 درجه سانتی گراد است که این واکنشهای شیمیایی که در زمان پخت با دمای 60 تا 70 اتفاق می‌افتد و منجر به تولیدات ترکیبات پلیمری می‌شود در بدن انجام نمی‌شود.

اما روغن حیوانی بدلیل داشتن چربی‌های اشباع و کلسترول، موجب افزایش چربی خون می‌شود و باید مصرف آنها کنترل شده و محدود باشد.

69. با م صرف چه نوع روغن و به چه میزان می‌توان اسیدهای چرب امگا-3 مورد نیاز بدن را تامین

کرد؟

پاسخ: علاوه بر تامین از منابع غذایی نظیر ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین و قزل‌آلا) از طریق روغن کانولا نیز تامین می‌شود. مقادیر توصیه شده 1 تا 2 درصد از انرژی دریافتی است.

70. آیا استفاده از عبارت (حاوی امگا 3 یا حاوی امگا 6) روی لیبل روغنهای تصفیه شده، صحیح

است؟

بله زیرا اکثر روغنهای گیاهی مایع، حاوی امگا 3 یا امگا 6 هستند که در فرایند تصفیه حذف نشده و غالباً با نسبت اولیه حفظ می‌شوند.

71. درب بطری بعضی از روغن‌ها دچار خمیدگی است. آیا روغن دچار فساد می‌ماند بوتولینوم می‌شود که با ایجاد گاز، سبب خمیدگی درب بطری شود؟

بوتولینوم در مواد غذایی دارای پروتئین ایجاد می‌شود پس تشکیل آن در روغن، غیرممکن است زیرا فاقد پروتئین است.

اما خمیدگی درب روغن، به دلایل زیر اتفاق می‌افتد:

- گشتاور یا تورچ بستن درب بطری
- تفاوت دمای پرشدن و انبارش
- عدم حمل و نقل نامناسب

72. آیا روغن کانولا کاملاً تراریخته شده است به نحوی که هیچ گونه عوارضی ندارد؟

کانولا در اصل با اصلاح نژاد گیاه کلزا به دست آمده است تا روغن حاصله آروسیک اسید پایینی داشته باشد. البته بین کانولای معمولی و کانولای اصلاح ژنتیکی شده تفاوت است. در نوع اصلاح ژنتیکی، که با مهندسی ژنتیک انجام می‌شود، هدف بالا بردن مقاومت گیاه در برابر علف‌کش‌ها و آفات بوده است. در هر حال مدرکی مبنی بر انتقال نوکلئوتیک اسیدها به روغن استخراجی وجود ندارد.

73. آیا روغن گلرنگ برای پخت و پز مناسب است؟

پاسخ: روغن گلرنگ تقریباً خواصی مانند روغن آفتابگردان دارد با این تفاوت که مقاومت حرارتی آن پایین تر است. براساس استاندارد ملی ایران (شماره 2010) برای خانوار کاربرد دارد و در صنایع غذایی برای مصارف غیر سرخ کردن بکار می‌رود. زیرا حاوی مقادیر زیاد (67/8 تا 83/2 درصد) اسید چرب چند غیراشباعی اسید لینولئیک و اسید چرب تک غیراشباع اولئیک اسید (8/4 تا 21/3 درصد) است. به این دلیل برای سرخ کردن مواد غذایی اصلاً توصیه نمی‌شود.

74. آیا در روغن‌های گیاهی مایع از پارافین خوراکی استفاده می‌شود؟

پاسخ: خیر، متأسفانه این موضوع یک باور غلط عامیانه است. وجود هر گونه روغن معدنی مانند پارافین در روغن های خوراکی ممنوع می باشد و همواره توسط سازمان های نظارتی و شرکت های تولید کننده مورد کنترل قرار می گیرد. از طرفی به دلیل قیمت بالاتر پارافین به نسبت روغن خوراکی اضافه کردن آن توجیه اقتصادی ندارد.

75. آیا واقعیت دارد که از پیه های مخصوص صابون سازی در تولید روغن نباتی استفاده می شود؟

پاسخ: چربی مخصوص صابون سازی شامل پیه و دنبه حیوانی، روغن هسته پالم می باشد که به دلیل عدم انطباق با ویژگی های مورد تایید روغن های خوراکی، در صنعت روغن نباتی کشور (انواع روغن های مایع و نیمه جامد) مورد استفاده قرار نمی گیرد.

76. استفاده از روغن حاصله از پوست مرغ با توجه به مصرف بالای قشر محروم جامعه چه مضرات و

مزایایی دارد؟

پاسخ: پوست مرغ حاوی کلسترول و اسیدچرب اشباع بالایی است و از طرفی محل تجمع آنتی بیوتیک هاست، لذا مصرف آن برای سلامتی مضر است.

77. نظارت بر روغن های کارخانه ای چگونه و توسط کدام اداره است؟

پاسخ: نظارت به صورت مستمر توسط معاونت های غذا و دارو در دانشگاه های علوم پزشکی کشور و اداره استاندارد استان مربوطه به دو صورت خرید از بازار و بررسی کیفیت آن و بازدید و نمونه برداری از خط تولید انجام می شود.

78. آیا نشان های (برندهای یا علامت های تجاری) مختلف تجاری روغن ارزش غذایی متفاوتی دارند؟

پاسخ: خیر. کلیه نشان ها (برندها یا علائم تجاری) مربوط به یک نوع روغن خاص، دارای یک ارزش غذایی یکسان می باشند، مگر اینکه نوع روغن متفاوت باشد. ولی می توانند از لحاظ کیفیت تصفیه و بسته بندی متفاوت باشند.

منابع :

جزوه آموزشی پویش ملی تغذیه -سپیده دولتی -۱۴۰۳

جزوه آموزشی تغذیه در برنامه تحول سلامت -دکتر پریسا ترابی و همکاران -۱۴۰۰

راههای پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی و عروقی -دکتر طاره سموات و همکاران -۱۳۹۰