

نکاتی در مورد روغن های مایع خوراکی

وجود مقدار کافی از روغن و چربی در رژیم غذایی برای سلامت بدن ضروری است، زیرا موجب تامین انرژی مورد نیاز بدن، اسیدهای چرب ضروری و ویتامین های محلول در چربی می گردد. اما باید توجه داشت که برای حفظ سلامت بدن لازم است که مصرف انواع روغن و چربی محدود شود.

مقایسه روغن های نباتی مایع با روغن های حیوانی و نباتی جامد نشان می دهد که روغن های نباتی مایع با دارا بودن درصد پایینی از اسید چرب اشباع، مقادیر کافی از اسیدهای چرب غیر اشباع و نداشتن کلسترول برای تغذیه مناسب ترند. روغن نباتی جامد حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب اشباع شده است که در درازمدت برای بدن زیان آور می باشد.

بر اساس اطلاعات و آمار موجود، روزانه 800 مورد مرگ در کشور اتفاق می افتد که 300 مورد آن به دلیل بیماریهای قلبی و عروقی است و بدون شک یک علت عمده ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، مصرف روغن های نباتی جامد یا هیدروژنه شده می باشد.



برای پیشگیری از ابتلاء به اضافه وزن و چاقی که خود زمینه ساز بیماریهایی نظیر دیابت، بیماریهای قلبی و عروقی، افزایش فشارخون، سکنه های قلبی و مغزی، بیماریهای اسکلتی استخوانی مثل کمردرد، زانو درد و بعضی از انواع سرطانهاست توصیه می شود

1- مصرف انواع چربیها و روغن ها را محدود کنید.

2- مصرف روغن مایع را جانشین روغن جامد کنید.

نکات زیر را در مورد روغن ها رعایت کنید.

- K در هنگام خریداری روغن اطلاعات روی برچسب بسته روغن را بدقت کنترل نمائید، این اطلاعات شامل: تاریخ مصرف، نام کارخانه، شماره پروانه ساخت وزارت بهداشت، علامت یا مهر استاندارد می باشند.
- K ظرف روغن خصوصاً "روغن مایع را در جای خشک و خنک و دور از نور نگهداری کنید.
- K روغن را همیشه در ظرف در بسته نگهداری کنید.
- K در صورت بزرگ بودن بسته روغن از ظروف کوچکتر به منظور نگهداری موقت روغن مصرفی استفاده نمائید.
- K غذاهای آب پز سالم تر از غذاهای سرخ شده هستند. ولی اگر می خواهید غذایی را سرخ کنید روغن را تحت شعله کم و در مدت زمان کوتاه حرارت دهید.
- K روغن نباتی نباید در هیچ مرحله بوی تند و نامطبوع داشته باشد.
- K برای سرخ کردن به ویژه سرخ کردن عمیق و طولانی از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده نمائید. اگر این نوع روغن را در دسترس ندارید از روغن جامد استفاده کنید.
- K بهتر است روغن تا حد امکان فقط یکبار تحت حرارت و مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین هر بار از مقدار کمی روغن استفاده کنید.
- K روغن داغ شده را دوباره به ظرف اولیه آن برنگردانید.
- K روغن نباتی مایع جهت سالاد و پخت غذا مناسب تر از روغن هیدروژنه (جامد) می باشد، بعلاوه ارزش تغذیه ای روغن نباتی مایع بیشتر و سالمتر از روغن نباتی جامد است.

برای حفظ سلامت، روزانه از 5 گروه غذایی اصلی یعنی گروه نان و غلات، گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ، گروه شیر و لبنیات گروه میوه ها و گروه سبزیها به مقدار کافی مصرف کنید.

در مورد نگهداری و مصرف صحیح روغن چه می دانید؟

در حال حاضر اصلی ترین عوامل تهدید کننده سلامت بشر بیماری های غیر واگیر از جمله امراض قلبی و عروقی می باشد. به طوری که پیش بینی می شود در سال 2010 بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ و میر در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. بیماری های قلبی و عروقی با کنترل عوامل اصلی خطر از جمله رعایت برنامه غذایی صحیح قابل

پیشگیری است. توجه به مصرف روغن و چربی با تاثیر بر کلسترول خون، چاقی، فشارخون و سایر عوامل مرتبط از اهمیت ویژه ای برخوردار است. توجه به اصل تعادل در مصرف مقدار انواع روغن و چربی و همچنین نحوه مصرف و نگهداری روغن و غذاهای چرب از اولویت های آموزش تغیه در سیستم بهداشتی کشور می باشد.

○ نگهداری روغن

برای نگهداری روغن به نکات زیر باید توجه کرد:

- روغن ها و چربی ها ترکیبات فاسد شدنی هستند. به طور کلی وجود رطوبت، مجاورت با اکسیژن هوا، آهن و مس، حرارت و نور باعث تشدید فساد روغن می گردد.
- بنابراین روغن باید در محل خشک و خنک و دور از نور و در ظرف درب بسته نگهداری شود و پس از هر بار مصرف روغن درب ظرف محکم بسته شود.
- بسته بندی روغن باید حتی الامکان در ظروف غیر قابل نفوذ به نور و محکم و بی عیب باشد.
- نحوه نگهداری روغن در فروشگاهها مهم است. ظروف نگهداری روغن در صورتی که شفاف باشد باید به دور از نور و در محل خنک نگهداشته شود. بویژه از نگهداری و چیدن روغن های مایع با بسته بندی شفاف در پشت شیشه فروشگاهها که موجب فساد روغن مایع می شود باید خودداری شود.
- نگهداری صحیح روغن غنی شده با ویتامین های A و D برای حفظ ویتامین های موجود در آن بسیار مهم است. روغن غنی شده باید در بسته بندی بطری کدر و یا قوطی های فلزی عرضه شود. این نوع روغن حساس تر از روغن های معمولی است و نباید تحت درجه حرارت بالا قرار بگیرد.
- توجه به مشخصات روغن که بر روی برچسب بسته بندی آن ذکر شده است، از جمله نام و نوع فراورده، شماره پروانه ساخت، نام کارخانه، شرایط نگهداری و مصرف، تاریخ تولید و انقضاء ضروری است. بر اساس دستورالعمل اداره کل نظارت بر مواد غذایی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از ابتدای سال 1383 انواع روغن های نباتی جامد باید دارای برچسبی باشند که میزان اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس بر روی آن درج شده باشد. روغن های جامد یا نیمه جامدی که حاوی کمترین مقدار اسید چرب اشباع و اسید چرب ترانس باشند برای استفاده سالم تر هستند. در مورد روغن غنی شده با ویتامین های A و D توجه به درج نوع و مقادیر ویتامین روی برچسب ضروری است.

○ مصرف روغن

- حتی الامکان از مصرف افراطی روغن پرهیز شود. مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی شده و امکان افزایش کلسترول بد (LDL)، افزایش فشارخون و در نتیجه خطر ابتلا به امراض قلبی عروقی را فراهم می آورد. حداکثر 30-25% انرژی دریافتی روزانه باید از چربی ها تامین شود.
- روغن مایع به دلیل اینکه حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع فراوان و فاقد کلسترول است به روغن جامد ارجحیت دارد.
- روغن جامد هیدروژنه که حاوی اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس است خطر ابتلا به امراض قلبی و عروقی را افزایش می دهد. بهتر است از روغن مایع برای مصارف پخت و پز و سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کرد.
- استفاده از حرارت بالا هنگام طبخ روغن باعث ایجاد ترکیبات شیمیایی نامطلوب در روغن می شود. وقتی غلظت این ترکیبات زیاد باشد روغن کدر، بدبو و غلیظ می شود. حرارت همچنین باعث دود کردن روغن می شود بنابراین باید روغن با شعله کم حرارت داده شود و از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز شود.
- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری شود و در صورت لزوم تنها از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.
- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است. اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردن حداکثر 2-3 بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی بلکه حدوداً" در عرض 24 ساعت می توان استفاده کرد و پس از آن باید روغن حرارت دیده را دور ریخت.
- روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد. ظهور بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.
- روغن مصرف شده نباید دوباره به ظرف اصلی روغن برگردانیده شود.
- از مصرف روغن هایی که آثار زنگ زدگی بر روی قوطی آن ها مشاهده می شود خودداری کنید.

دکتر زهرا عبداللهی

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه

معاونت بهداشت

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی