

روغن یکی از مواد اصلی و بسیار مهم در آشپزی است که روزانه آن سرو کار داریم علاوه بر آن، نقش پررنگ این ماده در سلامتی انسان نشدنی است پس لزوم شناخت آن جهت خرید و استفاده بسیار ضروری به نظر می رسد. در دخل و خرج امروز بر آن نشدیم تا انواع مختلف روغن را بشناسیم و سپس انتخاب برای خرید را به عهده خوانندگان بگذاریم.

## نبض بازار

### فساد روغن

دکترای صنایع غذایی در مورد فساد روغن می گوید: مقدار جذب اکسیژن در روغن ۸ برابر آب است که باعث اکسیداسیون و در نتیجه فساد روغن می گردد. روغن های تصفیه نشده و دتر از روغن های تصفیه شده فاسد می گردند. در روغن اندیسی به نام پراکسید وجود دارد که میزان آن باید کمتر از عدد یک باشد اما در روغن های تصفیه نشده بالای ۱۰ است. عوامل دیگری چون نور، دما، رطوبت، ظروف فلزی (به خصوص ظروف مسی) نیز در فساد روغن تاثیر گذارند. مصرف روغن فاسد به علت وجود رادیکال های آزاد در آن موجب بروز سرطان می گردد. همچنین وقتی روغن به نقطه دود خود برسد مورد تجزیه قرار گرفته و فاسد می شود.

### استفاده مداوم از یک نوع روغن صحیح است؟

استاد بازنشسته صنایع غذایی دانشگاه فردوسی در باره تعادل در مصرف روغن می گوید: ۳۰ درصد انرژی بدن از پروتئین انسان باید چربی باشد. شامل: ۱۰ درصد چربی های غیر اشباع، ۱۰ درصد چربی های اشباع، ۹ درصد چند غیر اشباعی و ۱ درصد امگا ۳. امگا ۳، امی توان در تخم مرغ، تخم خرفه، تخم ریحان و مغز گرد یافت. ایشان معتقدند اگر از چبگی این رژیم رعایت گردد انسان در بزرگسالی به بیماری های شایعی چون میگرن، روده تحریک پذیر، آلزایمر و بیماری های قلبی دچار نخواهد شد. دکتر رشیدی خودداری از مصرف چربی های جامد، استفاده از روغن های مایع، مصرف ماهی حاقل یکبار در هفته و استفاده از انواع آجیل را برای برقراری تعادل در میزان چربی های دریافتی بدن، توصیه می کنند.

نوع روغن	وزن	قیمت (تومان)
فار نهایت فامیلا سرخ کر دنی	۱۳۵۰ گرم	۸۶۰۰
روغن مخلوط آفتاب	۱.۵ لیتر	۶۳۹۰
روغن سرخ کر دنی بهار	۹۰۰ میل	۴۴۰۰
طبیعت طلایی سرخ کر دنی	۸۱۰ گرم	۴۸۹۰
روغن آفتاب سرخ کر دنی ویژه	۹۰۰ میل	۵۱۵۰
روغن مایع مخلوط کنجد و کانولا پخت و پز عقاب	۹۰۰ سی سی	۱۶۵۰۰
روغن کنجد سمن سرخ کر دنی و پخت و پز	۵۰۰ گرم	۱۲۱۵۰
روغن سیوس برنج زربین تالیا	۱ لیتر	۳۸۰۰۰
روغن مایع لادن طلایی سرخ کر دنی حاوی ویتامین E	۸۱۰ گرم	۹۷۲۰
روغن زیتون تصفیه شده اویلا	۲۵۰ میل	۹۹۰۰
روغن زیتون تصفیه شده ورینا	۲۲۵ گرم	۱۰۵۷۵
روغن هسته انگور مونی	نیم لیتر	۱۶۷۰۰
روغن سرخ کر دنی اویلا	۲ لیتر	۱۲۵۰۰
روغن کرمانشاهی نیک منش	۴۵۰ گرم	۲۷۱۰۰

شبیبه روغن زیتون هست ولی قیمت از انتری دارد. (نگارنده: بعد از بررسی بر حسب چند روغن مایع، نام سوپر پالم اولئین را در محتویات بعضی از آنها مشاهده نمودم).

### روغن گیری کنجد در حضور مشتری

این روزها در سطح شهر حتماً فروشگاه هایی با عنوان روغن گیری در حضور مشتری را دیده اید که تعدادشان نیز رو به افزایش است. عده ای از مردم نیز به دنبال استفاده از روغنی مطلوبتر برای خرید به آن ها مراجعه می کنند، اما باید توجه داشت که این گونه روغن گیری ها از نظر متخصصین صنایع غذایی رد شده و سالم نیست. دکترای صنایع غذایی دانشگاه فردوسی می گوید این روغن ها خطرناک است زیرا روغن کنجد خام دارای یکسری مواد مضر مانند اگزالات، فیتات، فلزات سنگین و مواد حساسیت زاست که وقتی دانه ها تحت فشار قرار می گیرند این مواد نیز به روغن منتقل می شود، همچنین در مزارع کنجد، به علت فساد پذیری بالای دانه کنجد سم آفلاتوکسین نیز وجود دارد. بنابراین باید حتماً از نوع تصفیه شده آن خریداری شود که تنها در شرایط کارخانه ای (خلاء شدید و ۲۰۰ درجه حرارت) امکان تصفیه آن وجود دارد. دکتر رشیدی نیز فعالیت این گونه روغن گیری ها را برگشت به عقب توصیف کرده و رد می کند.

### نقطه دود روغن

دکتر حسین حدادی نقطه دود را این گونه توضیح می دهد: نقطه دود مقاومت حرارتی هر نوع چربی است و هر چربی دارای نقطه دود متفاوتی می باشد، اولین دودی که از روغن بلند می شود را نقطه دود آن می گویند. هر چه نقطه دود روغنی بالاتر باشد، کیفیت آن بالاتر است در حالی که هر چه اسید چرب روغنی بالاتر باشد، نقطه دود و کیفیت آن پایین تر است. به همین دلیل روغن ها بعد از تصفیه شدن به علت اینکه اسید چرب بسیار پایینی دارند و یا کلاً ندارند، نقطه دودشان بالاتر می رود به عنوان مثال روغن کنجد تصفیه شده از روغن کنجد تصفیه نشده نقطه دود بسیار بالاتری دارد.

### برای سرخ کردن از یک روغن چند بار استفاده نکنیم

بعضی از افراد روغنی را که یکبار برای سرخ کردن استفاده کرده اند، چندین بار مورد تجدید قرار می دهند اما باید بداند این صرفه جویی به ضرر سلامتی خود اطر افتانان خواهد بود. دکتر رشیدی در این زمینه توضیحاتی می دهند: با هر بار سرخ کردن، اسیدهای چرب موجود در روغن تغییر می کنند و ترکیبات سمی از جمله انواع پراکسیدها شکل می گیرند. همچنین چربی ها با هم پیوند برقرار کرده و پلیمرهای سنگینی تشکیل می شود. روغن با چند بار سرخ کردن حساس شده و زودتر دود می کند. تشکیل ترکیبات سمی باعث شیوع بیماری هایی مانند سرطان و مشکلات گوارشی می شود. همچنین ذرات غذایی که با سرخ کردن وارد روغن می شوند باعث تشدید فساد روغن می شوند. نشانه روغن سوخته و غیر قابل استفاده مجدد:

- بوی نامطبوع و مزه تند
- کف آلود شدن روغن
- تیره شدن و افزایش غلظت روغن
- بهنگام اضافه کردن غذا در اطراف غذا حباب تولید نمی شود.

این گونه نیست)، تولید روغن جامد متاسفانه از سر گرفته شد.

### پالم ضرر ندارد!

دکتر حدادی پژوهشگر معتقد است: روغن پالم علاوه بر آنکه ضرری ندارد سودمند نیز هست زیرا علاوه بر آنکه مقاومت حرارتی بسیار بالایی دارد (برای سرخ کردن) عاری از دو اسید چربی است که عامل اصلی بیماری های قلبی \_ عروقی و سکنه هستند و دارای ویتامین های D و A است. دکتر حسن رشیدی استادیار دانشگاه نیز ضمن رد نظریه مضر بودن روغن های پالم می گوید: به طریقه علمی ثابت شده است روغن پالمی که دارای گرید غذایی است به خودی خود بد نیست، بلکه روغن سالمی است. به رغم این دیدگاه های مثبت بالا نظر ها در باره روغن پالم یکسره مثبت نیست و برخی معتقدند: مصرف روغن پالم به دلیل دارا بودن اسید چرب اشباع بالا موجب افزایش چربی خون و کلسترول و در نهایت گرفتگی و انسداد عروق می شود.

### روغن های مایع نباتی

در بازار از لحاظ قیمتی با دودسته از روغن ها روبرو هستیم: یک دودسته روغن های تقریباً از آن قیمت در دونه سرخ کر دنی و پخت و پز دودسته دیگر روغن های طبیعی تری از جمله کنجد، زیتون... و باقیمت گرانتد. دکتر رشیدی متخصص صنایع غذایی در این زمینه می گوید: نمی توان گفت این روغن ها کیفیت خوبی ندارند و برای سلامتی مضرند اما به هر حال باید در مصرف روغن برای سلامتی بدن صرفه جویی کرد و غذاهای سرخ کر دنی کمتر استفاده شود. در خرید روغن مایع به این موارد توجه کنید: برچسب روی بطری روغن را مطالعه کنید؛ \* اسید چرب اشباع کم باشد. (هر چه اسید چرب اشباع کمتر، کیفیت روغن بیشتر) \* اسید چرب ترانس صفر باشد. (هر چه از روغن ترانس روغن پایین تر و به صفر نزدیکتر کیفیت روغن بالاتر) \* علامت استاندارد دشمار برانه ساخت داشته باشد. \* بهتر است قوطی روغن شفاف نباشد و اگر شفاف است در نور آفتاب نگهداری نشود. \* شرایط نگهداری و مصرف آن را مطالعه کنید.

\* به این موضوع که مخصوص سرخ کر دنی یا پخت و پز و سالاد است توجه ویژه داشته باشید و هر کدام را در جای خود استفاده کنید، زیرا روغن های مایع مخصوص پخت و پز تحمل حرارت بالا را نداشته و فاسد می گردد.

### بهترین روغن ها از دید متخصصین

عضو هیات علمی و مدیر گروه صنایع غذایی – مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی خراسان رضوی در این باره می گوید: اگر فاکتور هایی چون اسید چرب امگا ۳ و اسید چرب غیر اشباع را که برای سلامت قلب و رگ های خونی لازم هستند، در نظر بگیریم بهتر است با صرفه جویی در میزان روغن مصرفی، از روغن های تصفیه شده زیتون، کنجد، سیوس برنج و روغن هسته انگور استفاده کنیم. دکتر حدادی نیز مصرف روغن تصفیه شده کنجد و زیتون را توصیه می کند و اظهار دارد بهترین روغن، روغنی است که از فاکتورهای بخش مایع پالم در دست شود و نام سوپر پالم اولئین است که تقریباً



نکات مهم در خرید روغن های خوراکی

# کدام روغن، به چه قیمت!

خبرنگار	محمد نه انبیا نی
h.habibi@khorasannews.com	

سرطان، بیماری های قلبی \_ عروقی و کبد چرب از جمله امراضی هستند که شیوع زیادی در سطح جامعه پیدا کرده اند. یکی از مهمترین عوامل ایجاد و بروز آنها به نوع روغن مصرفی خانوار بر می گردد. اغلب ما اگر چه نگرانی هایی در مورد روغن هایی که استفاده می کنیم داریم اما کمتر به تحقیق اساسی درباره آن می پردازیم. برخی همچنان به استفاده از روغن های جامد پر داختمه و می گویند طعم آن بسیار عالی است. عده ای دیگر از جایگزینی روغن کنجد با روغن های دیگر می گویند و برخی معتقدند هیچ روغنی، روغن زرد نمی شود. امروز با ما همراه باشید تا با ویژگی های انواع روغن ها آشنا شویم و دقیقتر انتخاب کنیم.

روغن های خوراکی دو دسته هستند: ۱- روغن های حیوانی ۲- روغن های نباتی (گیاهی)

### مصرف روغن حیوانی لری یا خیر؟!

قدیمی تر ها استفاده از آن را مادام به جوانان روغن نباتی گوشزد می کنند و عامل بیماری های نسل جدید را استفاده نکردن از روغن حیوانی می دانند. از قیمت بالای آن که چشم بیوشیم، باید بدانیم مصرف این روغن با وجود فواید بسیار آن متناسب با فعالیت های زندگی ماشینی امروزی نیست. دکتر حدادی معتقد است مصرف روغن حیوانی در جامعه کم تحرک امروزی، به علت دارا بودن اسیدهای چرب موجود در آن (اسید لوریک و میرستیک) باعث افزایش کلسترول LDL می شود. همچنین افرادی که کلسترول بالا دارند مجاز به استفاده از چربی حیوانی نیستند.

**کیش قشم** **کرواسی** **تایلند** **مالزی** **گرجستان** **روسیه** **ویزای کانادا** **۳۱۴۱۶-۰۵۱** **محمدزاده**

**روسیه چین** **مسکو+سنت پترزبورگ** **ویزا+بلیط** **ارپسا** **۳۷۶۰۳۱۲۱**

**اقساط دلخواه** **کیش** **مالزی** **تایلند** **دبی** **ترکیه** **گرجستان** **فلامینگو** **۳۶۰۹۹۹۳۴**

**کیش** **دبی** **گرجستان** **پارسیر** **۳۱۸۱۰ اقساط دلخواه**

**روسیه** **آلبین سیرتوس** **خط اختصاصی** **۰۵۱۵۱۵۶**

**فرانسه. ایتالیا. اسپانیا** **دبی. ترکیه** **کیش. تایلند. مالزی. روسیه** **جیسا** **۳۶۰۸۶۰۱۱**

**تایلند** **مالزی** **ترکیه** **دبی** **گرجستان** **آسمان آبی** **۳۸۴۷۱۰۱۵**

**مجارستان. اسلونی. ایتالیا** **ایتالیا** **اسکندیناوی. فنلاند. سوئد. نروژ. دانمارک** **خط اختصاصی** **۰۵۱۵۱۵۶** **@abtinttravel** **37 600 540**

**استانبول** **مالزی** **تایلند** **قشم** **دبی** **تورهای یکروزه طبیعت گردی** **سپهر سیر** **www.Sepher.in** **۳۷۱۳۹۱۸۵-۸۶**

**آرام سیر شیبان** **نقد و اقساط** **زمینی هوایی** **نجف کربلا** **ویزای فوری عراق** **زیر نظر سازمان حج** **۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶-۳۸۵۵۰۳۶۰** **امام رضا ۴۳ میدان ۱۵ خرداد. (صد)**

**ویژه تیر ماه** **سفر آتی با آتی** **TATI** **Tour & Travel Agency** **www.atitravel.com**

## تور گروهی مستقیم از مشهد

**فرانسه و ایتالیا** (باریس+م+ونیز) **فرانسه و اسپانیا** (باریس+بارسلون+نیس) **چین** (بکن+هانگژو+ووژن+شانگهای) **روسیه** (سنت پترزبورگ+مسکو)

**۳۸۴۳۱۹۱۹-۳۸۶۸۹۲۴۶-۳۸۸۰۰۸** **۲۵ سال تجربه و خدمت**

**تنام اقساط** **بلغارستان/روسیه** **ایمان** **۳۸۴۶۶۰۰۰** **۱۳** **ایمان** **۳۸۴۶۶۰۰۰** **۱۳**

**تنام اقساط** **تقسیم از مشهد** **ایمان** **۳۸۴۶۶۰۰۰** **۱۳** **ایمان** **۳۸۴۶۶۰۰۰** **۱۳**

**کیش دبی** **تایلند** **مالزی** **۳۸۵۱۱۹۷۵** **@crm95** **دبی** **آنتالیا** **روسیه** **گرجستان** **۳۶۰۷۹۰۹۹**

**کیش** **قشم** **دبی** **آبتین سیرتوس** **37 600 540** **@abtinttravel**

**کیش** **گاراتی سالیانه** **هتل آرامیس** **هتل خاتم** **شرکت خدمات مسافرتی بینالود** **۳۷۶۵۹۱۳۰۰** **@binaloodagency**

**جارت کننده پروازهای** **گرجستان (تفلیس+باتومی)** **از میسر** **کیش** **آنتالیا** **۳۷۶۰۵۰۱-۳۷۵۰۵**

**HAGHI** **پیش فروش تورهای گروهی تابستان ۹۷** **انگلیس** **اندوستان** **کرالا**

**حق** **۳۸۴۶۸۰۰۴-۳۷۶۵۰۸۸۰-۰۵۱**