



در دنیای پیچیده روغن ها چه می گذرد؟

دوری و دوستی با چربی ها

نشده است. اما اگر در میان همه این بیماری ها، چربی بزنیم، احتمالاً در نهایت بایک واژه و یک علت مشترک روبه رو خواهیم شد: چربی ها. آنقدر که طبق آمار منتشر شده، ایرانیان در زمینه روغن یکی از پرمصرف کننده ترین مردم دنیا معروف هستند اما واقعاً همه روغن ها با هم مقدار و اندازه ای، برای سلامت ما مضر هستند؟ این سوال و دیگر جنبه های دنیای پیچیده و پر رمز و راز روغن ها، موضوعی است که در گزارش امروز می خوانید؛ نکاتی که شاید راه پیش پایتان برای استفاده از روغن را روشن تر از همیشه کند.

کمتر کسی است که با وجود زندگی در روزگار پر در دسر امروز، دغدغه غذا و سبک زندگی سالم را نداشته باشد؛ زیرا نوع سبک زندگی هر فرد، می تواند بر همه ابعاد جسمی و روحی او تأثیری مستقیم داشته باشد.

افزایش وزن، دیابت، چربی خون، سبکته های قلبی و... همه تأثیرات دنیای امروز است که با کم تحرکی و غذاهای جذاب اما مضر گره خورده است و این طور که به نظر می رسد، در دسترس بودن انواع امکانات و فرصت های گوناگون برای تهیه غذاهای متنوع، باعث آرامش و سلامت روح و جسم افراد

نرگس خانعلیزاده

روزنامه نگار

روغن که آبلیمو نیست

به روغن گیری هایی که دستی و جلوی چشمتان گرفته می شود، اعتماد نکنید. در واقع روند روغن گیری، مانند آبلیموگیری نیست که اگر جلوی چشم هایمان گرفته شود، اعتماد بیشتری به آن داشته باشیم بلکه دقیقاً برعکس است؛ چرا که این روش، به دلیل آلودگی بالای دانه های روغنی مناسب نیست و چون تصفیه شیمیایی در حین آن صورت نمی گیرد و تنها با یک فیلتر ساده انجام می شود، آلودگی زیادی را وارد روغن می کند. ضمن این که در روغن های صنعتی، آنتی اکسیدان اضافه می شود اما در روغن های دست ساز، هیچ آنتی اکسیدانی اضافه نمی شود؛ اتفاقی که منجر به فاسد شدن زود هنگام روغن می شود.

از تنوع که حرف می زنیم، از چه حرف می زنیم؟

تنوع و تفاوت در دنیای بی انتهای روغن ها بیداد می کند. در واقع هر چیزی که شما بتوانید روغن آن را بگیرید، در دنیای روغن ها جای می گیرند. در این میان، هر یک از آنها، ویژگی های منحصر به فرد و نقاط ضعف و قوتی متفاوت دارند که شناخت آنها بهترین راهکار برای پخت یک غذای سالم است. پس بهتر است آگاهی هایی درباره روغن های صنعتی، طبیعی، سنتی و... داشته باشیم و با علم و دانش بتوانیم هر کدام از آنها در زمان و جایگاه مناسب خودش، به کار ببریم.

دوری و دوستی

با برخی چربی ها باید روش دوری و دوستی را در پیش گرفت و تقریباً در هیچ موردی سراغشان نرفت. یکی از انواع آنها، کره گیاهی است که ممکن است نام گیاهی آن ما را به اشتباه بیندازد، در صورتی که این طور نیست و دارای اسیدهای چرب اشباعی است که مضر بودن آن برای سلامت بدن، بر کسی پوشیده نیست. به طور کلی، روغن هایی که طی فرآیند هیدروژنه به دست می آیند، زیان آورترین روغن ها هستند که به شکل جامد و به صورت حلی و با عنوان روغن نباتی عرضه می شوند که بهتر است تحت هیچ شرایطی از آنها، حتی برای خوش عطر و طعم کردن غذا استفاده نکنیم. در طرف دیگر باروغن هایی مانند کنجد، زیتون، آفتابگردان، کلزا، ذرت و... دوستی کنیم.

چقدر و چرا؟

از افراط و تفریط دوری کنید و راه تعادل و میانه را در پیش بگیرید. چطوری؟ نه این طور باشد که سبب زمینی های خلال شده را برای این که ترد و خوشمزه شوند در روغن غرقاب کنید و نه این گونه باشد که قطره های روغن را هم از خودتان و از آن سبب زمینی ها دریغ کنید و زندگی بدون روغن را تجربه کنید. راه میانه این است که بدانید کدام روغن برای پخت و کدام برای سرخ کردن مناسب است و آن وقت با کمترین میزان از روغنی که کارتان را پیش می برد، استفاده کنید. پزشکان و متخصصان تغذیه معتقدند مصرف روزانه ۳۰ تا ۴۵ میلی گرم روغن معادل دو تا سه قاشق غذاخوری کافی است؛ یعنی روزانه روغنی که از پخت و پز، خوردن سالاد، سس مایونز و... جذب می کنید باید به همین اندازه باشد که بیشتر از آن هم منجر به اضافه وزن و زتنان خواهد شد و هم در به خطر افتادن سلامت تان تأثیر خواهد داشت. ضمن این که مهم ترین توصیه متخصصان برای همین مقدار از روغن در طول یک روز هم این است که از روغن های گیاهی مانند زیتون، سویا و کنجد استفاده کنیم.