**مناسب ترین روغن ها جهت پخت و پز کدام روغن ها هستند؟**

**روغن کانولا (کلزا با اسید اروسیک پایین)**

کانولا بهترین روغن برای مصرف است چرا که نسبت امگا6 به امگا 3 مناسبی دارد و از این رو در دسته بهترین روغن ها از لحاظ خواص تغذیه ای می باشد.

همچنین یکی از مهم ترین خصوصیات روغن کانولا اشباعیت پایین و اسیدهای چرب تک غیر اشباع نسبتا 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 غیراشباع 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 امگا 3 کمتر از 3 است که میزان کمتر اسیدهای چرب امگا 6 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.

**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 میگردد. 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 میگردد.

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.

**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 70درصد) 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. اين روغن بيشترين اسيد چرب غيراشباع تک ‌باند را دارد. به علاوه نه تنها براي قلب، بلكه براي پوست نيز بسيار مفيد است اما اين روغن را نيز مانند ساير روغنها نمي‌توان براي طولاني‌مدت حرارت داد زيرا احتمال تشکيل برخي تركيبات سرطان‌زا در چنين شرايطي وجود خواهد داشت.

برخی از افراد [روغن زیتون](http://ladanoil.com.com/product/%D8%B1%D9%88%D8%BA%D9%86-%D8%B2%DB%8C%D8%AA%D9%88%D9%86-%D9%84%D8%A7%D8%AF%D9%86/) را به دو نوع می‌شناسند؛ 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، قیمت‌های متفاوتی نیز به آن‌ها اختصاص داده شده است. تفاوت این روغن زیتون‌ها در نحوه و میزان فرآوری و روغن‌گیری آنها از میوه درخت زیتون است.

در یک نوع دسته‌بندی، انواع روغن زیتون به دسته‌های زیر تقسیم می‌شوند:

* **روغن زیتون فرابکر**
* **روغن زیتون بکر**
* **روغن زیتون تصفیه‌شده**

**روغن زیتون فرابکر و بکر:**

 هر دو روغن بکر و فرابکر تصفیه نشده هستند.فرآیند تولید این نوع روغن زیتون به گونه‌ای است که از مواد شیمیایی و گرما برای استخراج روغن از میوه زیتون استفاده نمی‌شود 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 نظرطعم نیز روغن زیتون بکر طعم ملایم‌تری از روغن زیتون فرابکر دارد. روغن زیتون بکر، در دسته روغن‌های زیتون بودار قرار دارد و در زمان خوردن این نوع روغن، طعم و بوی زیتون کاملا حس می‌شود.

 **روغن زیتون تصفیه‌شده**

این نوع روغن زیتون به گونه‌ای فرآوری می شود 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 امگا6 به کمترین مقدار به ترتیب:**

روغن گلرنگ،روغن دانه کتان، روغن سویا، گردو، روغن کنجد،روغن دانه آفتابگردان، روغن ذرت، روغن کانولا، روغن زیتون ،روغن پالم

**ترتیب روغنها از نظر میزان امگا 9 به ترتیب:**

روغن کانولا،روغن آفتابگردان و روغن ذرت،روغن کنجد،روغن پالم،روغن ذرت، روغن دانه کتان، روغن گلرنگ، گردو ، روغن زیتون

**ترتیب روغنها از نظر میزان امگا 3 به ترتیب:**

روغن کانولا و گردو، سویا ، ذرت،روغن زیتون