

به نام خدا

پاسخ علمی به باورهای نادرست در خصوص چربی و روغن ها

پویش ملی اطلاع رسانی تغذیه سالم

۱۷ الی ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۳



پویش ملی تغذیه سالم (۱۷ تا ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۳)
روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم



مناسبترین روغن ها

برای پخت و پز: روغن کانولا، روغن مخلوط، روغن زیتون

برای سرخ کردن: روغن مخصوص سرخ کردنی

با توجه به افزایش شیوع بیماری های غیر واگیر در دنیا که ایران هم از این امر مستثنی نیست، یکی از اقدامات مهم در کاهش بروز بیماری های غیرواگیر، افزایش سطح آگاهی مردم جامعه است. دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور در جهت ارتقاء سواد تغذیه ای جامعه، هر ساله اقدام به برگزاری پویش ملی آموزش همگانی تغذیه سالم در سراسر کشور می کند که امسال نیز همچون سنوات گذشته، پانزدهمین پویش با هدف اطلاع رسانی و اصلاح باورهای نادرست در مورد روغن و چربی ها و با تأکید بر شعار «روغن مناسب، غذای سالم، خانواده سالم» از تاریخ ۱۷ الی ۳۰ آذر ماه ۱۴۰۳ برگزار می گردد.

این جزوه آموزشی با هدف ارائه پاسخ علمی به متداول ترین پرسش ها در زمینه روغن ها و چربی ها تهیه شده است که جهت استفاده عموم در سایت دانشگاه علوم پزشکی شیراز بارگذاری گردیده است.



۱. آیا روغن هایی که روی آن ها عبارت بدون کلسترول نوشته شده، واقعاً بدون کلسترول است؟

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

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

پاسخ: انواع روغن های مایع خوراکی خالص و مخلوط برای پخت و پز مناسب هستند. اما روغن هایی مانند روغن کانولا و روغن مایع مخلوط که دارای مقادیر و نسبت مناسب از اسیدهای چرب ضروری هستند (امگا ۶ به امگا ۳، کمتر از ۳ به ۱)، از جنبه تغذیه ای ارجحیت دارند.

۳. چرا روغن مایع کم رنگ است؟

پاسخ: تفاوت رنگ، به میزان رنگبری و مواد افزودنی هنگام بسته بندی بستگی دارد. به روغن های پالایش شده قبل از بسته بندی بتاکاروتن اضافه می گردد، بعضا ویتامین E نیز اضافه می شود که نارنجی یا زرد رنگ می باشد.

۴. مزه روغن ها و چربی ها تحت تأثیر چه عواملی است؟

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

۵. بهترین روش نگهداری روغن باز شده چیست؟

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

۶. چرا بعضی از روغن های مایع ته نشین می شوند؟

پاسخ: ته نشینی روغن ناشی از وجود اسیدهای چرب اشباع است؛ این اتفاق در روغن های سرخ کردنی حاوی پالم اولئین رخ می دهد ولی ایراد محصول به حساب نمی آید؛ قبل از استفاده، کاملا بطری را تکان دهید تا همگن گردد.

۷. چرا طعم روغن مایع با ذائقه افراد خانواده خصوصا سالمندان سازگاری ندارد و مورد پذیرش قرار نمی گیرد؟

پاسخ: ممکن است ذائقه آنها به بوی روغن حیوانی و ظاهر آن یا به روغن های جامد هیدروژنه قدیمی که حاوی ترانس و اسیدهای چرب اشباع زیاد بودند، عادت کرده باشد. این نوع روغن های جامد امروزه تولید نمی شوند و جای خود را به روغن نیمه جامد (مایع خوراکی مصرفی خانوار) داده اند که دانه بندی مشابه روغن حیوانی داشته و میزان اسید چرب اشباع آن در حد استاندارد ملی می باشد، روغن نیمه جامد اسید چرب ترانس کمتری دارد.

۸. علت بد بو بودن برخی از روغن های گیاهی چیست؟

پاسخ: معمولا وجود این بو ناشی از کاهش کیفیت روغن (فساد اکسایشی) می باشد که علت آن می تواند عدم رعایت شرایط مناسب نگهداری و یا اتمام تاریخ انقضاء روغن باشد.

۹. آیا روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد، غیر قابل مصرف می باشد؟

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

۱۰. تعیین درصد مقاومت هر روغن در برابر حرارت (نقطه دود) چگونه و به چه منظوری انجام می شود؟

پاسخ: نقطه دود، دمایی است که هنگام خارج شدن دود مایل به آبی (براساس استاندارد ملی)، بر روی دماسنج نشان داده می شود. نقطه دود یکی از فاکتورهای تعیین کیفیت روغن می باشد و درجه فساد روغن را مشخص می کند. برای نقطه دود استاندارد تعریف شده ملی وجود دارد.

۱۱. علائم فساد روغن چیست؟

پاسخ: اولین نشانه فساد روغن، بو و طعم نامطبوع است. سایر ویژگی های نشان دهنده فساد، فقط با آزمایش مشخص می شود. از دیگر نشانه های فساد، تغییرات محسوس در رنگ، پلیمره شدن روغن، کف کردن و دود کردن می باشد.

۱۲. آیا روغن مایع کالری کمتری دارد؟

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

۱۳. چرا رنگ روغن ها با هم فرق می کند؟

پاسخ: دارا بودن رنگدانه های متفاوت در روغن های خام، موجب تفاوت در رنگ محصول می گردد؛ ضمن اینکه میزان رنگ روغن در مرحله رنگبری، بسته به تقاضا و مشتریان قابل تغییر است. از طرفی در ساخت روغن ها گاهی از رنگ دهنده های مجاز خوراکی مانند بتاکاروتن استفاده می شود.

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

پاسخ: تمامی روغن ها (مایع، روغن حیوانی و نیمه جامد) از اسیدهای چرب تشکیل شده اند. 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. روغن های مایع به دلیل داشتن اسیدهای چرب غیر اشباع نسبت به روغن های حیوانی و جامد، نقطه ذوب پایین تری دارند. لذا در دمای محیط بصورت مایع هستند.

۱۵. چه راه حلی برای کنترل میزان مصرف روغن مایع هنگام طبخ غذا پیشنهاد می شود؟

پاسخ: برای کنترل میزان روغن مصرفی، استفاده از ظروفی که خروجی باریکی برای روغن دارند، پیشنهاد می شود. بعضی از کارخانجات تولیدی از درب های مخصوصی که موجب کنترل جریان روغن به هنگام مصرف می شود، استفاده می کنند. اگر این نوع بسته بندی در دسترس نباشد، در هنگام طبخ می توان با استفاده از قاشق، مقدار مشخصی روغن را استفاده کرد.

۱۶. آیا روغن هایی که روی آن ها عبارت (ترانس پایین) نوشته شده، خطرناک هستند؟

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



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

پاسخ: روغن مایع به دلیل وجود اسید های چرب غیراشباع، در مقابل حرارت بالا و اکسیژن هوا، ایجاد ترکیبات پلیمری می نماید که این ترکیبات، چسبنده بوده و به سطوح می چسبند. با توجه به اینکه دمای بدن ۳۷ درجه سانتیگراد است، لذا در این دما هیچگونه مشکلی نداشته است.

۱۸. کدامیک از انواع روغن کنجد موجود در بازار (پرس سرد/ تصفیه شده) برای مصرف پیشنهاد می شود؟

پاسخ: روغن کنجد پرس سرد به دلیل استخراج مکانیکی دارای آنتی اکسیدان طبیعی بیشتری می باشد اما نسبت به روغن کنجد تصفیه شده، تحمل حرارتی پایین تری دارد، لذا برای مصارف پخت و پز و سرخ کردن سطحی، روغن کنجد تصفیه شده مناسب تر می باشد.

۱۹. از بین روغن کنجد و روغن ارده کنجد، کدام نوع برای مصرف بهتر است؟

پاسخ: تفاوت اولیه روغن کنجد و ارده کنجد، در نحوه استفاده از ماده خام اولیه است. برای تولید روغن کنجد از کنجد خام پرس شده استفاده می شود ولی برای تولید روغن ارده کنجد، از کنجد تفت داده شده استفاده می شود که روی طعم و بوی روغن حاصله موثر است. طبق تحقیقات انجام شده، در روغن ارده کنجد میزان تمامی عناصر به استثنای کلسیم و پتاسیم نسبت به روغن کنجد بیشتر می باشد.

۲۰. آیا روغن های کنجدی که در مغازه و در حضور مشتری از دانه ها استخراج می شوند، برای مصرف مناسب هستند؟

پاسخ: خیر، مناسب نمی باشند؛ زیرا در تهیه روغن به روش سنتی، هیچ گونه نظارتی بر انتخاب دانه های کنجد وجود ندارد، این دانه ها می توانند حاوی مقادیر بالایی از آفت کش ها، سموم سرطان زای ناشی از رطوبت و کپک مانند آفلاتوکسین باشند. معمولا دانه های کنجد بدون پاک کردن یا بوجاری و شستشو، به دستگاه روغن کشی منتقل می شوند، از طرفی دمای روغن کشی در دستگاه پرس کنترل نمی شود، لذا آلودگی های قارچی یا میکروبی دانه ها مستقیما وارد روغن شده و بیماری زا هستند. این روغن ها بسته بندی مناسب جهت نگهداری طولانی مدت ندارند و زودتر از روغن کنجد تصفیه شده کارخانه ای یا صنعتی فاسد می شوند.

۲۱. عوامل موثر در جذب روغن به 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 موارد ذیل می باشد:

- اندازه مواد غذایی: هرچه ابعاد ماده غذایی کوچکتر باشد، درصد 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 ورقه های سیب زمینی در مقایسه با خلال سیب زمینی، به علت سطح تماس بیشتر، روغن بیشتری جذب می کنند.

- نوع سرخ کردن (عمیق، سطحی): در سرخ کردن عمیق که ماده غذایی در روغن غوطه ور است، میزان جذب روغن بیشتر می شود.
- 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.

۲۲. تفاوت روغن مخصوص سرخ کردن با روغن مایع پخت و پز چیست؟

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

* روغن سرخ کردنی خانوار: برای سرخ کردن در مصارف خانوار به کار 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.

۲۳. 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 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، بلا مانع است.

۲۴. چرا برخی از روغن های مخصوص سرخ کردنی حتی در هوای گرم دارای رسوب می باشند؟

پاسخ: این رسوبات مربوط به نوع روغن مورد استفاده در ترکیب می باشد، زیرا در فرمولاسیون برخی از روغن های سرخ کردنی از مشتقات روغن پالم استفاده می شود که به مرور زمان، بخشی از آن به صورت نیمه جامد ته نشین می شود. 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.

۲۵. در چه صورت می توان 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 روغن های غیر سرخ کردنی برای سرخ کردن نمی شود. اما برای تفت دادن سطحی با شعله کم، می توان از دیگر روغن های مایع تصفیه شده و بسته بندی کارخانه ای استفاده نمود.

۲۶. آیا روغن استفاده شده برای سرخ کردن را می توان 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 را نخواهد داشت و بو و طعم ماده غذایی سرخ شده در آنرا جذب می کند.

۲۷. مناسب ترین نحوه استفاده و دفعات مصرف مجدد از روغن های سرخ کردنی چگونه می باشد؟

پاسخ: بهتر است از شعله کم برای سرخ کردن استفاده شود. اگر روغن در هنگام سرخ کردن دود نکند و تیره رنگ نشود می توان ۳ الی ۴ بار از آنها استفاده نمود. برای این کار 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 کرد تا طول عمر روغن بیشتر شود. 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 مجدداً اصلاً مناسب نمی باشد.

۲۸. روغن مخصوص سرخ کردنی دارای چه ترکیبی است و چه تفاوتی با سایر روغن ها دارد؟

پاسخ: حتی الامکان از روغن هایی استفاده می شود که حداکثر مقاومت را در برابر اکسایش و حرارت داشته باشند. ترکیب درصد و فرمولاسیون روغن سرخ کردنی وابسته به میزان مقاومت روغن های مورد استفاده در ترکیب است و می تواند متشکل از تعدادی از روغن ها بصورت مخلوط، باشد. در حال حاضر دو نوع روغن سرخ کردنی حاوی پالم و بدون پالم در بازار وجود دارد که توصیه می شود از روغن های سرخ کردنی بدون پالم استفاده شود.

۲۹. روغن های قنادی چه ترکیبات و خواصی دارد؟

پاسخ: روغن های قنادی یک یا دو یا چند نوع روغن گیاهی همگن و یکنواخت هستند که برای تولید انواع فرآورده های آردی یا نانوبایی (کیک و بیسکویت)، قنادی (تافی) و غیرحرارتی (پاستیل) بکار می روند. در تهیه آنها از انواع روغن های گیاهی خوراکی استفاده می شود و استفاده از چربی حیوانی بجز چربی شیر در آنها ممنوع است. درصد اسید چرب اشباع آنها نسبت به روغن های مایع و نیمه جامد بالاتر است؛ لذا مقاومت آن ها نیز از انواع روغن ها بالاتر است و افزودن هر نوع مواد طعم دهنده در آن ها ممنوع است.

۳۰. آیا روغن گیاهی نیمه جامد از روغن گیاهی مایع ماندگاری بیشتری دارد و دیرتر فاسد می شود؟

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

۳۱. چرا طعم روغن نیمه جامد (مصرفی خانوار) و مایع فرق می کند؟

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

۳۲. علت دانه دانه شدن (دان) روغن گیاهی نیمه جامد چیست؟

پاسخ: علت، نحوه تولید و سرد کردن روغن می باشد؛ به طوری که در مرحله سرد کردن، کریستال ها به نحوی رشد می کنند که روغن ظاهر دان پیدا می کند. بدیهی است این شکل ظاهری وابسته به میزان رشد کریستال ها بوده و تفاوتی به لحاظ کیفیت و ارزش تغذیه ای ایجاد نمی کند.

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

پاسخ: خیر؛ تمامی روغن های مصرفی چه به صورت مایع، جامد و نیمه جامد میزان انرژی یکسان دارند. هر یک گرم از انواع روغن ۹ کیلو کالری انرژی دارد.

۳۴. 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.

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

پاسخ: روغن حیوانی دارای کلسترول بوده، همچنین نسبت درصد 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، سریع تر فاسد می گردد.

۳۶. آیا روغن حیوانی باعث تقویت استخوان ها و اندام های بدن می شود؟

پاسخ: خیر؛ زیرا در ترکیبات این روغن ها کلسیم در حد ۴ میلی گرم است و نیاز روزانه بدن به کلسیم را برآورده نمی کند، منیزیم نیز ندارد. روغن حیوانی فاقد ریزمغذی های لازم روزانه جهت تقویت استخوان ها می باشند. این روغن ها حاوی چربی های اشباع می باشند، بنابراین مصرف آنها باید محدود گردد.



۳۷. آیا می توان از روغن زیتون و روغن هسته انگور جهت سرخ کردن مواد غذایی استفاده کرد؟

پاسخ: روغن هسته انگور به دلیل نوع اسیدهای چرب تشکیل دهنده و پایین بودن مقاومت در برابر اکسایش و نقطه دود پایین، برای سرخ کردن مناسب نمی باشد. روغن زیتون تصفیه شده نیز به دلیل بالا بودن میزان اسید چرب اولئیک نسبت به سایر انواع روغن های زیتون، به شرط آنکه از حرارت پایین استفاده شود و زمان سرخ کردن تا حد امکان کوتاه باشد، برای یکبار سرخ کردن می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

۳۸. آیا روغن کنجد بهترین روغن برای سرخ کردن است؟

پاسخ: خیر، برای سرخ کردن فقط باید از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کرد.

۳۹. آیا برای کف قابلمه (هنگام تهیه برنج) باید از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کرد؟

پاسخ: خیر، روغن کف قابلمه زیاد حرارت نمی بیند، همچنین وجود رطوبت در ماده غذایی باعث می شود حرارت روغن خیلی بالا نرود. بنابراین استفاده از یک روغن تازه غیر سرخ کردنی برای کف قابلمه کفایت می کند.

۴۰. در بسته بندی روغن ها چه استانداردی رعایت می شود؟

پاسخ: در این صنعت از ظروفی استفاده می شود که دارای ضوابط بهداشتی و استانداردهای روز بین المللی و ملی هستند. برای روغن های مایع، اغلب از ظروف پلیمری حاوی ترکیبات شفاف ضد ماوراء بنفش استفاده می شود تا از تأثیر امواج ماوراء بنفش بر اکسایش روغن پیشگیری شود. برای روغن های مایع سرخ کردنی حاوی پالم، از ظروف پلیمری غیرشفاف که بعضاً زرد رنگ هستند، استفاده می شود و برای روغن های سرخ کردنی بدون پالم، از ظروف پلیمری شفاف استفاده می شود. برای بسته بندی روغن های نیمه جامد بیشتر از حلب استفاده می گردد که ویژگی های آن باید براساس استاندارد ملی ۱۸۸۱ باشد، اما استفاده از ظروف پلیمری نیز بلامانع است.

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

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

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

پاسخ: به شرط آنکه ذرات غذا، وارد روغن استفاده شده نگردد، رنگ روغن عوض نشده باشد و همچنین مدت زمان زیادی از تاریخ تولید آن نگذشته باشد، می توان آنرا مجدداً استفاده نمود. ذرات معلق روغن را پس از یکبار مصرف جدا کرده و آن را در ظرف تمیز، خشک، سر بسته و در یخچال برای مصارف بعدی نگهداری نمایید. برخی از روغن های 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 در آن بوجود آید؛ لذا روغن های با درجه غیراشباعی بالا برای استفاده مکرر مناسب نمی باشد.

۴۳. چگونه می توان روغن زیتون مرغوب از نامرغوب را تشخیص داد؟

پاسخ: بدون انجام آزمایش و صرفاً از ظاهر روغن نمی توان این مسئله را تشخیص داد. بررسی خلوص و مرغوبیت روغن زیتون بطور تخصصی توسط دستگاه های پیشرفته موجود در آزمایشگاه های همکار سازمان های 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 برچسب آن:

روغن زیتون فوق بکر (extra virgin olive oil)

روغن زیتون بکر (virgin olive oil)

روغن زیتون تصفیه شده (refined olive oil) که به ترتیب از لحاظ کیفی برتر هستند.

۴۴. علت تلخی روغن زیتون فرابکر چیست؟

پاسخ: مربوط به وجود آنتی اکسیدان های طبیعی زیتون است.

۴۵. آیا از روغن های پرس سرد میتوان برای سرخ کردن عمیق استفاده کرد؟

پاسخ: از روغن های پرس سرد برای سرخ کردن نمی توان استفاده نمود؛ زیرا ترکیبات بسیاری در آن وجود دارد که در اثر سرخ کردن باعث تخریب روغن می گردد.

۴۶. روغن پومیس زیتون چیست؟

پاسخ: روغن زیتونی است که از تفاله های زیتون با استخراج با حلال، به دست می آید.

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

پاسخ: طبق استاندارد ملی ایران استفاده از روغن پومیس ممنوع می باشد، چون این روغن بی کیفیت ترین نوع روغن زیتون می باشد ولی روغن پومیس پالایش شده، در بسیاری از کشورها استفاده می شود.

۴۸. آیا از روغن زیتون برای سرخ کردن می توان استفاده کرد؟

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

۴۹. آیا خواص تغذیه ای روغن زیتون بدون بو و بودار یکسان می باشد؟

پاسخ: مصرف روغن زیتون بو دار توصیه می شود؛ زیرا در حین عملیات پالایش، برخی از ترکیبات مفید از جمله توکوفرول، استرول ها، ریز مغذی ها و آنتی اکسیدان های روغن زیتون کاهش می یابد.



۵۰. چرا روغن هایی که در ظروف پلاستیکی نگهداری می شوند، بوی نامطبوع دارند؟

پاسخ: ظروف استاندارد جهت بسته بندی روغن مایع، از جنس پلیمر پلی اتیلن ترفتالات (PET) است که اگر تصفیه روغن به خوبی انجام شود و تاریخ انقضاء روغن نرسیده باشد، هیچگونه بوی نامطبوعی به روغن منتقل نمی شود، اما اگر روغن مایع غیرکارخانه ای خریداری شود و در ظروف پلاستیکی غیراستاندارد بسته بندی شود، امکان انتقال بوی نامطبوع پلاستیک به روغن وجود دارد.

۵۱. آیا می شود روغن ها را با بعضی ویتامین های محلول در چربی مثل ویتامین A, D, E, K غنی کرد؟

پاسخ: بله، با توجه به اینکه این ویتامین ها محلول در چربی هستند، می توان با رعایت قوانین وزارت بهداشت و ضوابط مربوطه، روغن ها را غنی کرد.

۵۲. آیا طعم روغن غنی شده با ویتامین نسبت به روغن هایی که غنی نشده اند، متفاوت است؟

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



۵۳. چرا مواد غذایی که با روغن مایع تهیه می شوند، پس از نگهداری در یخچال کیفیت خود را هنگام گرم کردن مجدد از دست می دهد؟

پاسخ: چون روغن مایع نسبت به روغن جامد، کمتر جذب غذا می شود، 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 می کند .

۵۴. آیا می شود روغن ها را فریز کرد؟

پاسخ: بسته به نوع روغن و دمای انجماد می توان فریزر نمود.

۵۵. به هنگام منجمد کردن ماده غذایی سرخ شده مثل بادمجان، روغن مایع منجمد نمی شود، آیا این مسئله باعث فساد مواد غذایی می شود؟

پاسخ: خیر باعث فساد مواد غذایی نمی شود. برای سرخ کردن و نگهداری طولانی مدت در فریزر، بهتر است از روغن های سرخ کردنی استفاده شود.

۵۶. آیا همان گونه که روغن مایع پاشیده به اطراف گاز، چسبنده است و به سختی پاک می شود، در رگ ها هم رسوب می کند؟

پاسخ: گرفتگی رگ ها ناشی از رسوب کلسترول خون می باشد و ارتباطی به نقطه ذوب آنها و روان بودن در دمای محیط ندارد. چسبندگی روغن های مایع در ظروف، به دلیل تشکیل ترکیبات پلیمری از اسیدهای چرب غیر اشباع است که در دماهای بالا ایجاد می شوند. دمای بدن در حالت عادی حداکثر ۳۷ درجه سانتی گراد است، بنابراین این واکنش های شیمیایی که در زمان پخت با دمای ۶۰ تا ۷۰ اتفاق می افتد و منجر به تولیدات ترکیبات پلیمری می شود، در بدن رخ نمی دهد. اما روغن حیوانی به دلیل داشتن چربی های اشباع و کلسترول، موجب افزایش چربی خون می شود و باید مصرف آنها کنترل شده و محدود باشد.

۵۷. با مصرف چه نوع روغن و به چه میزان می توان اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیاز بدن را تأمین کرد؟

پاسخ: امگا ۳ علاوه بر تأمین از منابع غذایی نظیر ماهی های چرب (سالمون، ساردین و قزل آلا) از طریق روغن کانولا نیز تأمین می شود.

۵۸. آیا استفاده از عبارت (حاوی امگا ۳ یا امگا ۶) بر روی بطری روغن های تصفیه شده، صحیح است؟

پاسخ: بله؛ زیرا اکثر روغن های گیاهی مایع، حاوی امگا ۳ یا امگا ۶ هستند که در فرآیند تصفیه، حذف نشده و غالباً با نسبت اولیه حفظ می شوند.

۵۹. درب بطری بعضی از روغن ها دچار خمیدگی است، آیا روغن دچار فسادی مانند بوتولینوم می شود که با ایجاد گاز، سبب خمیدگی درب بطری شود؟

پاسخ: بوتولیسم در مواد غذایی دارای پروتئین ایجاد می شود؛ پس تشکیل آن در روغن، غیرممکن است، زیرا فاقد پروتئین است. اما خمیدگی درب روغن، به دلایل زیر اتفاق می افتد:

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

۶۰. آیا روغن کانولا تراریخته است؟

پاسخ: کانولا در اصل با اصلاح نژاد گیاه کلزا به دست آمده است تا روغن حاصله اروسیک اسید پایینی داشته باشد. البته بین کانولای معمولی و کانولای اصلاح ژنتیکی شده تفاوت است. در نوع اصلاح ژنتیکی، که با مهندسی ژنتیک انجام می شود، هدف بالا بردن مقاومت گیاه در برابر علف کش ها و آفات بوده است.

۶۱. 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 برای خانوار کاربرد دارد و در صنایع غذایی برای مصارف غیر سرخ کردن بکار می رود. بنابراین روغن گلرنگ برای سرخ کردن مواد غذایی اصلاً توصیه نمی شود.

۶۲. آیا در روغن های گیاهی مایع از پارافین خوراکی استفاده می شود؟

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.

۶۳. 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.

۶۴. 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 اسید چرب اشباع بالایی است و از طرفی محل تجمع آنتی بیوتیک ها می باشد، لذا مصرف آن برای سلامتی مضر است.

۶۵. نظارت بر روغن های کارخانه‌ای 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.

