

نکاتی درمورد سرخ کردن و روغن های سرخ کردنی

امروزه با افزایش مصرف غذاهای سرخ شده، استفاده از روغن های مخصوص سرخ کردن کاربرد گسترده ای پیدا کرده است. از آنجا که در فرآیند سرخ کردن روغن تحت شرایط حاد حرارتی قرار می گیرد، بنابراین روغن های مخصوص سرخ کردن می بایست از پایداری حرارتی قابل قبولی برخوردار باشند چرا که مقاومت پایین این روغن ها منجر به انجام واکنش های نامطلوبی نظیر هیدرولیز، اکسیداسیون و پلیمریزاسیون خواهد شد. واکنش های نامطلوب ذکر شده با تولید مواد ناسالم و سمی همراه بوده که می تواند سلامت مصرف کننده را با خطر مواجه کند. روغن سرخ کردنی به روغنی اطلاق می گردد که نسبت به سایر روغن های خوراکی که به منظور پخت و پز و یا سالاد مصرف می شوند در مجموع حاوی مقادیر اسیدهای چرب اشباع و تک غیر اشباع بالاتری بوده و از پایداری حرارتی قابل قبولی برخوردار می باشد و مناسب سرخ کردن است.

تاثیر سرخ کردن بر ترکیبات مواد غذایی

تغییراتی که در ارزش غذایی غذای سرخ شده ایجاد می شود تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله ترکیب چربی سرخ کردنی و خود غذا و همچنین اندازه، شکل و بافت غذا است. علاوه بر این، شرایط سرخ کردن مانند زمان، دما و سایر پارامترهای پخت نقش مهمی در تعیین میزان این تغییرات دارند و ارزش غذایی نهایی غذای سرخ شده در مجموع تحت تأثیر این عوامل است.

سرخ کردن های عمیق یکی از روش های رایج برای سرخ کردن غذاها در سراسر جهان است. در طی فرآیند سرخ کردن، غذا برای مدت زمان مورد نیاز در روغن داغ غوطه ور می شود تا زمانی که غذا بافتی ترد پیدا کند. از آنجایی که اکسیژن و آب در غذا وجود دارد، تری گلیسیریدها در دمای پخت بالا تحت واکنش های شیمیایی متعددی از جمله پلیمریزاسیون، اکسیداسیون، ایزومریزاسیون و هیدرولیز قرار می گیرند.

در طی سرخ کردن عمیق با روغن، غذا در معرض دمای بالاتری در حدود 150 تا 190 درجه سانتیگراد قرار می گیرد. فرآیند سرخ کردن عمیق فرآیند پیچیده ای است که در آن روغن تحت واکنش های متعددی قرار می گیرد که منجر به تخریب روغن و تجمع برخی مولکولهای سمی ناشی از محصولات جانبی می شود.

حتی اگر از روغن سالم استفاده کنید، سرخ کردن عمیق کالری زیادی به غذا اضافه می کند، بنابراین بهتر است زیاد از این روش استفاده نکنید. کالری اضافی معمولاً از پوشش هایی مانند خمیر و آرد به علاوه روغنی که پس از پخت به غذا می چسبد به دست می آید. بین مصرف بیش از حد چربی و افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر مانند چاقی، بیماری قلبی و دیابت، که با پیچیدگی های پیرامون جذب روغن ترکیب شده است تأکید شده است.

ویتامین ها

درجه حرارت بالا و اکسیداسیون آنزیمی در حین آماده سازی، یا سرخ کردن طولانی مدت دلایل اصلی از دست دادن ویتامین هستند. برخی از ویتامین ها در برابر اکسیداسیون و دمای بالا حساس هستند

تغییرات در میزان چربی غذاها

یکی از مسائل اصلی مصرف غذاهای سرخ شده، افزایش مصرف کالری است. ی

این که دریافت زیاد آن را می توان از طریق فرآیند سرخ کردن تولید کرد. (که برای بدن مضر می باشند) ترانس اسیدهای چرب مرتبط است. عروقی -بیماری قلبی ترکیبات با خطر ابتلا به

تکنولوژیکی آن بلکه برای ویژگی های تغذیه ای آن بسیار مهم است. انتخاب روغن سرخ کردنی مناسب نه تنها به دلیل ویژگی های در روغن های سرخ کردنی که چندین بار مورد استفاده قرار گرفته اند و گرم شده اند، شامل ترکیبات خطرناکی که در حال حاضر به وجود می آیند. هنگامی که در این روش از روغن طی این گونه روند سرخ کردن با پتانسیل ایجاد سرطان ستند که مولکول هایی استفاده می شود، قابلیت هضم چربی نیز تغییر می کند. علیرغم وضع مقررات روغن سرخ مجدداً شده، ها یا چربی های استفاده ترکیبات سمی بالقوه در روغن تعیین می کند، احتمال تشکیل محدودیت هایی را برای ترکیبات قطبی و محتوای پلیمر کردنی، که کنند. محدودیت های مشخص شده ایجاد وجود دارد. این ترکیبات می توانند خطراتی را برای سلامتی حتی با رعایت

نحوه انتخاب روغن:

است زیر شرح به نکات این که کرد توجه نکات سری یک به باید مناسب روغن خرید هنگام

روغن بطری روی بر استاندارد علامت وجود*

اند بوده دور حرارت و نور از فروشگاه در که هایی روغن انتخاب*

کم اشباع چربی*

است جامد نیمه روغن یا غذایی مواد منظور (ندارد ترانس مایع روغن البته) صفر حتی کم ترانس*

مثال برای دارد شما استفاده نوع به بستگی شما انتخاب

کردنی) سرخ روغن). هستند مقاوم حرارت برابر در که کنید استفاده هایی روغن از حتما دارید کردن سرخ قصد*اگر

(کانولا) کنیم استفاده 3 امگا حاوی های روغن از خود هفتگی غذایی برنامه در حتما*

نکنید استفاده کردن سرخ برای حیوانی کره از*

کند می تر سریع را روغن فساد و تجزیه ادویه و نمک زیرا کنید خودداری کردن سرخ در غذایی ماده به ادویه یا نمک افزودن از*

رعایت شرط به و کردن سرخ دفعات بین کوتاه زمانی فواصل رعایت با بار، 3 تا 2 کثرت حدا توان می کردن سرخ مخصوص روغن از*
ظرفی در و کرده صاف سپس و نموده خنک را روغن کردن، سرخ از پس بلافاصله کار این برای. کرد استفاده صحیح نگهداری نحوه
نمایید نگهداری تاریک و خنک خشک، جای یا یخچال در، باشد داشته کم خالی فضای که ای گونه به روغن حجم با متناسب

مریم کمالی : کارشناس واحد بهبود تغذیه جامعه

شبکه بهداشت و درمان شهرستان فیروزآباد