



## بهترین و بدترین روغن های خوراکی



برای ارزیابی انواع روغن های خوراکی و مقایسه ی آنها با هم، ویژگی های زیر را در نظر می گیریم:

### 1- میزان اسیدهای چرب ضروری موجود در روغن

2- میزان چربی های غیر اشباع نسبت به چربی های اشباع در روغن (یعنی اینکه چقدر برای قلب مفید است)

3- تأثیر روغن بر کلسترول خون (یعنی آیا کلسترول خون را افزایش می دهد یا کاهش، مخصوصا در افراد دچار چربی خون بالا)

4- سایر فواید روغن

5- مزه آن

6- وجود بقایای آفت کش ها در روغن در طی فرآیند آن

7- تاثیر گذاری روش های فرآیند روی ارزش تغذیه ای روغن

البته باید گفت اینکه بعضی روغن ها بهتر از انواع دیگر هستند نباید باعث شود فقط یک یا دو تا از بهترین های آنها را همیشه مصرف کنیم و بقیه را نه. توجه داشته باشید رعایت اعتدال، نکته کلیدی در تغذیه مناسب است و تغذیه ی مناسب بر اساس تنوع و تعادل غذایی استوار است.

## بهترین روغن ها:

### 1- روغن بذر کتان:

روغن بذر کتان بهترین منبع اسیدهای چرب امگا- 3 است. برای قلب و روده ها مفید است. یبوست را کاهش می دهد. قدرت ایمنی بدن را تقویت می کند. سلامت پوست را ارتقا می بخشد. لیگنین (فیبر غذایی غیرمحلول) دارد که برای بدن مفید است. ولی اگر به طور صحیح نگهداری نشود، به سرعت فاسد می شود . برای پخت غذا مناسب نیست.



### 2- روغن کانولا:

روغن کانولا منبع غنی اسیدهای چرب امگا- 3 و امگا- 6 است. مقدار چربی های اشباع در آن خیلی کم است، در نتیجه برای قلب مفید است.



### 3- روغن سویا:

روغن سویا دارای اسیدهای چرب امگا- 3 و امگا- 6



است، ولی اغلب خیلی تصفیه و هیدروژنه (جامد) می شود.

#### 4 - روغن زیتون (خالص یا خیلی خالص):

هنگام استخراج روغن زیتون از میوه ی آن، نیازی به حرارت بالا و فرآیند شیمیایی نیست. به کندی فاسد می شود. برای پخت غذا در درجه حرارت معمولی مناسب است. در صورت مصرف متعادل، LDL (چربی بد) را کاهش می دهد، **بدون اینکه میزان HDL (چربی خوب) را تغییر دهد، در نتیجه نسبت HDL به LDL را بهبود می بخشد که برای سلامتی بدن مفید است.**



#### 5 - روغن تخم کدو حلوایی:

روغن کدو حلوایی چربی اشباع کمی دارد. منبع غنی اسیدهای چرب امگا-6 است. ممکن است بعضی اسیدهای چرب امگا-3 را نیز داشته باشد. عمل تصفیه کردن و فرآیندهای شیمیایی در کارخانه، ارزش تغذیه ای آن را کاهش می دهد.



#### روغن های حد وسط:

##### 1- روغن گلرنگ:

چربی اشباع کم و اسیدهای چرب امگا-6 زیادی دارد.



##### 2- روغن آفتابگردان:



روغن آفتابگردان منبع غنی اسیدهای چرب امگا- 6 است.

### 3 - روغن جواری(ذرت):

روغن ذرت منبع غنی اسیدهای چرب امگا- 6 است. چربی اشباع آن کمی بیشتر از روغن های گروه اول (بهترین روغن ها) است. اغلب هیدروژنه (جامد) می شود.

### 4- روغن بادام زمینی:

تا حدودی چربی اشباع روغن بادام زمینی بالاست، ولی کمتر از کره، چربی حیوانی و روغن پنبه دانه است. برای پخت و پز غذا در درجه حرارت بالا مناسب است.

## بدترین روغن ها:

### 1- روغن پنبه دانه:

چربی اشباع زیادی دارد. دارای بقایای ضد آفت های گیاهی است. بیشتر اوقات هیدروژنه (جامد) می شود.

### 2- روغن هسته خرما (روغن پالم):

روغن پالم دارای چربی اشباع بالایی است، در نتیجه کلسترول خون را افزایش می دهد.



### 3- روغن نارگیل(نارگیل):

روغن نارگیل از تمام انواع روغن های گیاهی، چربی اشباع بیشتری دارد و برای سلامت قلب مضر است.