



تاریخ
۲۴
آذر
۱۴۰۳
شنبه

تفاوت روغن جامد با مایع؟

سایت دکتر کرمانی می نویسد: از زمان‌های قدیم، روغن‌ها نقش مهمی در تغذیه انسان‌ها ایفا کرده‌اند. از روغن زیتون در تمدن‌های باستانی گرفته تا روغن‌های هیدروژنه در عصر مدرن، این مایع طلایی همواره در مرکز توجه بوده است. انتخاب روغن مناسب، یکی از تصمیم‌های مهم در آشپزی است. این انتخاب می‌تواند بر طعم غذا، سلامتی ما و حتی محیط زیست تأثیرگذار باشد. اما به نظر شما روغن جامد کم ضررتر است است یا روغن مایع؟ در این مقاله علاوه بر معرفی این دو به تفاوت روغن جامد با مایع خواهیم پرداخت. تا انتها با ما همراه باشید.

انواع روغن کدامند؟

روغن‌ها دسته بندی‌های زیادی دارند، اما بر اساس منشا به سه دسته تقسیم می‌شوند:

روغن‌های گیاهی: از دانه‌ها، مغزها و میوه‌های گیاهان استخراج می‌شوند. مانند روغن زیتون، روغن آفتابگردان، روغن کنجد و روغن نارگیل.

روغن‌های حیوانی: از چربی حیوانات مانند کره، روغن دنبه و روغن ماهی استخراج می‌شوند.

روغن‌های معدنی: از نفت خام تصفیه شده و برای مصارف صنعتی استفاده می‌شوند.

هرچند روغن‌ها بر اساس منشا به سه دسته بالا تقسیم می‌شوند، اما بسیاری از افراد روغن‌ها را به دو دسته تقسیم می‌کنند. آنها روغن‌ها را به دو دسته جامد و مایع تقسیم می‌کنند.

روغن جامد چیست؟

روغن جامد نوعی چربی است که در دمای اتاق به حالت جامد قرار دارد. این روغن معمولاً از روغن‌های گیاهی مایع مانند سویا، آفتابگردان، ذرت و پنبه‌دانه تولید می‌شود.

انواع روغن‌های جامد کدامند؟

روغن‌های جامد بر اساس میزان هیدروژناسیون به دو دسته تقسیم می‌شوند:

روغن‌های جامد کامل: این روغن‌ها به طور کامل هیدروژنه شده‌اند و تمامی پیوندهای دوگانه اسیدهای چرب آنها به پیوندهای ساده تبدیل شده است. این روغن‌ها در دمای اتاق بسیار سفت هستند و معمولاً در صنایع غذایی مانند تولید مارگارین استفاده می‌شوند.

روغن‌های جامد جزئی: این روغن‌ها به طور جزئی هیدروژنه شده‌اند و برخی از پیوندهای دوگانه آنها حفظ شده است. این روغن‌ها نرم‌تر از روغن‌های جامد کامل هستند و در تولید برخی محصولات غذایی مانند کره‌های گیاهی استفاده می‌شوند.

فرایند تولید روغن جامد

برای تبدیل روغن مایع به جامد، فرایندی به نام هیدروژناسیون انجام می‌شود. در این فرآیند، هیدروژن به پیوندهای دوگانه اسیدهای چرب غیر اشباع روغن اضافه می‌شود. این عمل باعث می‌شود که روغن مایع به جامد تبدیل شود و نقطه ذوب آن افزایش یابد.

مراحل کلی فرایند هیدروژناسیون عبارتند از:

۱- تمیز کردن روغن: روغن مایع ابتدا تصفیه شده و ناخالصی‌های آن گرفته می‌شود.

۲- افزودن کاتالیزور: به روغن مایع، کاتالیزوری مانند نیکل اضافه می‌شود تا واکنش هیدروژناسیون را تسریع کند.

۳- تزریق هیدروژن: هیدروژن تحت فشار به مخزن حاوی روغن و کاتالیزور تزریق می‌شود.

۴- گرم کردن مخلوط: مخلوط روغن، کاتالیزور و هیدروژن گرم می‌شود تا واکنش هیدروژناسیون انجام شود.

۵- توقف واکنش: پس از رسیدن به درجه‌ی اشباع مورد نظر، واکنش با خنک کردن مخلوط متوقف می‌شود.

۶- جداسازی کاتالیزور: کاتالیزور از روغن جدا می‌شود.

۷- تصفیه نهایی: روغن تصفیه شده و آماده‌ی بسته‌بندی می‌شود.

فواید روغن جامد چیست؟

در گذشته، روغن جامد به دلیل بافت جامد و ماندگاری بالا محبوبیت زیادی داشت، اما امروزه، با افزایش آگاهی در مورد تغذیه و سلامت، استفاده از روغن جامد به دلیل مضرات آن کمتر توصیه می‌شود. در مقایسه با روغن‌های مایع طبیعی، روغن جامد فواید بسیار کمی دارد و مضرات آن بیشتر از فوایدش است.

روغن مایع چیست؟

روغن مایع نوعی چربی است که در دمای اتاق به صورت مایع وجود دارد. این روغن‌ها عمدتاً از دانه‌ها، مغزها و میوه‌های گیاهان استخراج می‌شوند.

انواع روغن‌های مایع کدامند؟

روغن‌های مایع تنوع بسیار زیادی دارند و هر کدام خواص و کاربردهای خاص خود را دارند. برخی از مهم‌ترین انواع روغن‌های مایع عبارتند از: روغن زیتون: یکی از سالم‌ترین روغن‌ها است و حاوی مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان و چربی‌های تک غیراشباع است. برای پخت و پز در دمای پایین و سالاد مناسب است.

روغن آفتابگردان: حاوی اسید لینولئیک فراوان است که برای سلامتی قلب مفید است. نقطه دود بالایی دارد و برای سرخ کردن مناسب است. روغن کانولا: از دانه‌های کانولا استخراج می‌شود و حاوی اسید اولئیک و اسید لینولئیک است. برای پخت و پز و سالاد مناسب است.

روغن ذرت: از جنین ذرت استخراج می‌شود و حاوی ویتامین E و اسید لینولئیک است. این روغن برای سرخ کردن مناسب است.

روغن سویا: روغن سویا از دانه‌های سویا استخراج می‌شود و حاوی اسید لینولئیک و پروتئین است. روغن سویا در صنایع غذایی کاربردهای فراوانی دارد.

روغن کنجد: روغن کنجد از دانه‌های کنجد استخراج می‌شود و دارای طعم و عطر مطبوعی است. این روغن برای پخت و پز و سالاد مناسب است.

روغن گردو: روغن گردو از مغز گردو استخراج می‌شود و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. از این روغن برای سالاد و سس استفاده می‌شود.

فواید روغن مایع چیست؟

روغن‌های مایع، به ویژه آن‌هایی که از منابع گیاهی استخراج می‌شوند، به دلیل خواص تغذیه‌ای و سلامتی‌شان بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند. این روغن‌ها سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید می‌باشند.

مهم‌ترین فواید روغن‌های مایع عبارتند از:

کاهش خطر بیماری‌های قلبی

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: تفاوت روغن جامد با مایع چیست؟

صفحه
۶
شماره
۴۰۸۷
سال
سی ام



روغن مایع بدتر است یا روغن جامد؟



سایت نمناک می نویسد: امروزه بسیاری از افراد از مضرات روغن جامد مطلع هستند و نسل روغن های پرطرفدار جامد در حال انقراض است و مردم بیشتر به مصرف روغن های مایع گیاهی اروی آورده اند اما هنوز هم کسانی هستند که روغن نباتی مزه غذا را بهتر می کنند.

استفاده از هر روغن مایعی نیز برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب نیست زیرا روغن های مایع معمولی هم برای سرخ کردن و حرارت بالا تولید نشده اند و باید برای سرخ کردن از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. در این بخش از نمناک به مقایسه روغن جامد و مایع پرداخته ایم و اینکه کدامیک از روغن ها برای سرخ کردن مناسب‌تر است.

بد اقبالی روغن سرخ کردنی در دنیا

در فرهنگ غذایی کشورهای دیگر نیازی به استفاده از روغن سرخ کردنی نیست زیرا موادغذایی را فقط کمی تفت می دهند البته در این کشورها روغن سرخ کردنی وجود دارد اما مردم ترجیح می دهند از روغن های خالص مثل روغن کنجد، زیتون، سویا و. . استفاده کنند. در کشورهای خارجی برای سرخ کردن موادغذایی از روغن سرخ کردنی استفاده نمی کنند زیرا این مواد را با سرخ کردن های طولانی مدت مصرف نمی کنندوقظ در برخی رستوران ها روغن سرخ کردنی که پایه آن پالم و مشتقات پالم است را مصرف می کنند.

در مصرف روغن مایع اعتدال را رعایت کنید!

چربی های ترانس، سبب بالا رفتن میزان کلسترول بد خون و کاهش کلسترول خوب خون می شود و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های قلبی بوقیرا افزایش می دهد. در غذاهای سرخ شده، سانویچ ها و روغن نباتی چربی های ترانس وجود دارد. برای هر ایرانی ، سرانه مصرف روغن جامد حدود ۱۴ کیلوگرم و روغن مایع حدود ۴۰ گرم است . برای کاهش اسیدهای چرب اشباع شده و ایزومر ترانس صنایع کشور باید استراتژی خود را ، به صورتی تنظیم کنند که مصارف خوراکی مناسب تر و از خطرات کمی برخوردار باشند.

مضرات روغن مایع سرخ کردنی

هیچ وقت از روغن مایع برای سرخ کردن مواد غذایی، استفاده نکنید به این علت که سرعیا اکسیده شده و مواد سرطان زا تولید می کند. از روغن مخصوص سرخ کردنی یا روغن جامد برای سرخ کردن موادغذایی استفاده کنید. درجه چربی ترانس روغن سرخ کردنی باید کمتر از ۱۰ باشد.

چربی های غیر اشباع بهترین گزین ه است

در روغن زیتون گردو، آجیل، غذاهای دریایی و تخم مرغ چربی غیراشباع وجود دارد که برعکس چربی اشباع، سبب کاهش تری گلیسریدها (اسید هایچرب) و افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می شود و به این شیوه کلسترول وارد کبد می گردد. چربی های اشباع در دمای معمولی جامد هستند اما چربی غیر اشباع در دمای معمولی مایع و برای ساخت سلول های مغز، سلامت قلب و اعصاب چشم مفید می باشند.

مقایسه روغن جامد و مایع

روغن های جامد از چربی های گیاهی و غیراشباع تولید می شوند و در ابتدای تولید به صورت مایع هستند و طی فرآیندی برای بالا بردن مقاومت آن ها و جلوگیری از فساد زود هنگام، به صورت جامد از

روغن مایع بدتر است یا روغن جامد؟

سایت عللالدین می نویسد: روغن مایع بدتر است با روغن جامد؟ این سوالی است که هنگام خرید روغن احتمالا به ذهن خیلی از افراد می‌رسد. تا سال‌ها قبل، تنها روغن مصرفی در خانه‌ها، روغن جامد بود. به مرور زمان، روغن‌های مایع به بازار آمدند اما هنوز هم خیلی از مردم نگاه خوبی به این روغن‌ها نداشتند.

تصورات و نقل قول‌های مختلف در مورد روغن‌های مایع، باعث شد که باز مردم به سراغ روغن‌های جامد بروند. در سال‌های اخیر، موج استفاده از روغن‌های مایع سالم مانند روغن کنجد، روغن زیتون، روغن هسته انگور، سویا، کانولا، ذرت و بسیاری دیگر از روغن‌ها، اوج گرفته و هر روز خبیرهای از مزایا و معایب این روغن‌ها به گوش می‌رسد.

اما در میان اکثریت مردم، باز هم همان سوال قلبی هنوز وجود دارد. در این مطلب می‌خواهیم بررسی کنیم که روغن مایع بدتر است یا روغن جامد؟ مزایا و ضررهای هر کدام چیست و آیا باید آن‌ها را از برنامه‌ی غذایی خود حذف کنیم یا خیر.

روغن جامد، ساختار، معایب و مزایا

روغن جامد از دانه‌های گیاهی تولید می‌شود. این روغن ابتدا به صورت مایع است و طی فرآیندهای شیمیایی به حالت جامد تبدیل می‌شوند. این فرآیند با اضافه کردن هیدروژن به روغن‌های مایع انجام می‌شود. در عین حال از فلزهایی مانند نیکل و پلاتین هم به عنوان کاتالیزور در شیمیایی باعث می‌شوند که روغن‌های جامد، حاوی مواد مضرى شوند. حالا سوال این است که واقعا این روغن تماما ضرر است و هیچ نکته مثبتی ندارد؟ نه واقعا این طور نیست. آنچه باعث می‌شود که هنوز هم بسیاری از مردم از روغن‌های جامد استفاده کنند این مزایا است:

۱- طعم و عطر خوب

روغن‌های جامد دارای عطر و طعم بسیار خوبی هستند که طعم غذا را کاملا عوض می‌کنند. به همین دلیل بسیاری از مردم از این روغن‌ها برای آشپزی استفاده می‌کنند.

۲- قابلیت حرارت‌پذیری

دیگر ویژگی خوب روغن‌های جامد این است که در حرارت‌های بالا تحمل زیادی داشته و نمی‌سوزد. همین بالا بودن نقطه دود روغن‌های جامد، باعث محبوبیت آن‌ها برای سرخ کردن مواد غذایی شده است.

۳- ماندگاری خوب

ویژگی خوب و اقتصادی روغن جامد، ماندگاری بالای آن است. در صورت نگهداری در شرایط خوب، این روغن‌ها تا مدت زمان طولانی سالم مانده و طعم آن‌ها عوض نمی‌شود.

در کنار این مزایا، روغن‌های جامد معایبی هم دارند که باعث شده مصرف آن‌ها در بسیاری از خانواده‌ها به حداقل ممکن برسد.

به دلیل فرآیند تولید روغن‌های جامد و استفاده از هیدروژن در تولید

طریق هیدروژنه کردن در می آیند. اسیدهای چرب روغن در فرآیند هیدروژنه شدن، اشباع می شوند و به همین علت این نوع روغن ها، به عنوان روغن‌های اشباع شده شناخته می شوند. در بخش سلامت نمناک می خوانید که بر اثر فرآیند هیدروژنه، ترکیبات غیرعادی دیگری به نام اسیدهای چرب ترانس در روغن ایجاد می شود که سبب افزایش کلسترول بد خون می شوند. این روغن ها تحمل دمایی بالاتری نسبت به روغن های مایع دارند و به علت اسیدهای چرب اشباع شده سبب بروز بیماری هایی از جمله بیماری های قلبی و عروقی، چربی خون و فشار خون می شوند. برای بدن و دستگاه گوارش هضم این نوع روغن‌ها مشکل تر است . استفاده از این روغن ها احتمال سکنه و سرطان را بالا می برد. این روغن‌ها به علت تحمل دمایی برای تهیه غذاهای سرخ کردنی بهتر است.

روغن های مایع مانند روغن آفتابگردان، سویا، ذرت و زیتون اسیدهای ترانس ندارند و حاوی اسیدهای چرب اشباع کمتری هستند و استفاده از این روغن ها نسبت به استفاده از روغن های جامد سبب کاهش کلسترول خوب و افزایش کلسترول بد خون نمی شود. روغن هایی که چربی های اشباع کمتری دارند در کل سالم تراند و استفاده از آنها در رژیم غذایی بهتر است. اما استفاده بیش از اندازه روغن، چه جامد و چه مایع باعث بروز چاقی و بیماری های حاصل از چاقی می شود.

بهترین روغن مایع و جامد امگا ۳، بی نظیر ترین روغن دنیا

امگا ۳ یکی از انواع چربی های غیر اشباع و ضروری برای بدن است که در بدن ساخته نمی شود. این چربی سبب کاهش چربی و فشار خون می شود و جلوی ضربان نامنظم قلب را می گیرد.

روغن آفتابگردان صنعتی و روغن های حاوی اسید آراشیدونیک مثل روغن جوانه ذرت، التهاب ایجاد می کند و درد و رنج افراد مبتلا به التهاب مفاصل را افزایش می دهد و رادیکال های آزادی را که برای بدن مضر است ، تولید می کند.

روغن های مایع آفتابگردان به علت مایع بودن بیش از حد استفاده می‌شوند عوارض آن ها برخی مواقع نسبت به روغن های جامد بیشتر است پس باید روغن دیگری را جایگزین آنها نمود و یا مصرف ان ها را به حداقل رساند.

بهترین روغن های مایع و جامد خوراکی سرخ کردنی:

روغن زیتون

روغن کنجد

روغن محلی (روغن زرد)

روغن دنبه گوسفند

^[1] روغن‌های مایع، به ویژه آن‌هایی که از منابع گیاهی استخراج می‌شوند، به دلیل خواص تغذیه‌ای و سلامتی‌شان بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند

^[2] این روغن‌ها سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که برای سلامتی بدن بسیار مفید می‌باشند