



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت بهداشتی

واحد بهبود تغذیه جامعه

نکات تغذیه ای در مورد روغن ها

مؤلفین

شکوفای باقری نیا - عاطفه سادات صفوی - سپیده مشفق

عموم مردم باید درباره خرید روغن بدانند:

✓ روغن های جامد که کاملا سفت و جامد هستند برای سلامتی انسان خطرناک می باشند.

✓ با مصرف روغن های مایع می توان از بیماریهای قلبی عروقی و بالا رفتن چربی خون ، چاقی و سرطان ها پیشگیری کرد.

✓ بسته بندی روغن بایدحتی الامکان در ظروف غیر

قابل نفوذ به نور ومحکم و بی عیب باشد.





عموم مردم باید درباره خرید روغن بدانند:

✓ هنگام خرید روغن می بایست به برچسب بسته بندی روغن

از جمله نام ، نوع فرآورده ، شماره پروانه ساخت ، نام

کارخانه ، شرایط نگهداری و مصرف ، تاریخ تولید و انقضاء توجه نمود.

✓ هنگام خرید ، نحوه نگهداری روغن ها در فروشگاهها و مغازه ها می بایست

در نظر گرفت. در صورت نگهداری و چیدن روغن های مایع با بسته بندی

شفاف در پشت شیشه فروشگاهها که موجب فساد روغن مایع می شود ، از

خرید آنها خودداری نمود.

عموم مردم باید درباره خرید روغن بدانند:

✓ برای پیشگیری از فساد روغن ها ، حتی الامکان می بایست روغن های کم چرب (یک لیتری) را خریداری نمود.

✓ مناسب ترین نوع روغن ها برای پخت و پز ، روغن مایع است ولی در صورت ضرورت استفاده از روغن های نباتی نیمه جامد استفاده شود.





عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:

✓ از مصرف افراطی روغن می بایست پرهیز نمود.

✓ مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی ، افزایش کلسترول بد ، افزایش فشار خون و خطر ابتلاء به بیماریهای قلبی عروقی می شود.

✓ برای پخت و پز از روغن مایع معمولی استفاده گردد.

✓ بهتر است تا حد امکان از سرخ کردن غذا پرهیز شود و غذا بصورت آب پز و تنوری (کبابی) تهیه شود.

عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:

✓ برای سرخ کردن غذا باید حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده شود. اگر روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در دسترس نبود می توان از روغن جامد برای سرخ کردن استفاده کرد به شرط آنکه حرارت اجاق کم و زمان سرخ کردن غذا کوتاه باشد.

✓ برای سرخ کردن مواد غذایی می توان مخلوطی از ماده غذایی ، روغن مایع و کمی آب را در ماهیتابه تفت داد و درب را بست تا به آرامی حرارت دیده و نرم شود.



عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:

✓ روغنی که پس از مصرف تغییر رنگ و غلظت داده است و بوی نامطبوع دارد، غیر قابل مصرف شده و نباید دوباره از آن روغن برای تهیه غذا استفاده نمود.

✓ هرگز روغن را با شعله زیاد نباید حرارت داد.



عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:



✓ سرخ کردن زیاد مواد غذایی صحیح نیست . برشته و قهوه ای شدن مواد غذایی سرخ شده ، برای سلامتی مضر است .

✓ روغن مخصوص سرخ کردنی را نباید بیشتر از دو تا سه بار برای سرخ کردن استفاده نمود و حداکثر ظرف یکروز می توان از این نوع روغن برای سه دفعه استفاده نمود به شرط آنکه پس از هر بار استفاده ، مواد غذایی را از روغن خارج کرده ، روغن را از صافی تمیز و خشک عبور داده و پس از سرد شدن آنرا در جای خشک و تاریک و درون ظرف شیشه ای درب دار قرار داد.

عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:

✓ روغن نباید دارای بوی تند باشد ، بوی نامتبوع نشانه فساد روغن است.

✓ از حرارت دادن حلب یا قوطی روغن جامد بعلت ایجاد ترکیبات سمی باید خودداری شود.

✓ از روغن زیتون می توان در تهیه سالاد و پخت غذا استفاده کرد ولی برای سرخ کردن مناسب نیست.



عموم مردم باید درباره مصرف روغن بدانند:

✓ هنگام سرخ کردن از وارد کردن ناگهانی مواد غذایی آبدار یا قاشق خیس به ماهیتابه خودداری گردد.

✓ هنگام سرخ کردن مواد غذایی از ظروف مسی نمی توان استفاده نمود.



عموم مردم باید درباره نگهداری روغن بدانند:

- ✓ روغن ها و چربیها ترکیبات فاسد شدنی هستند و وجود رطوبت ، مجاورت با اکسیژن هوا ، آهن و مس، حرارت و نور باعث فساد روغن می گردند .
- ✓ فراورده های غذایی چرب مثل چیپس ، کیک و بیسکویت باید در محل خشک ، تاریک و به دور از هوا نگهداری کرد.
- ✓ مواد غذایی حاوی چربی را باید در ظروف درب بسته یا بسته بندی مناسب در یخچال نگهداری نمود.



عموم مردم باید درباره نگهداری روغن بدانند:

✓ حتی الامکان پس از باز کردن درب روغن ، می بایست آن را در جای خنک نگهداری نمود .

✓ درب ظرف روغن را پس از هر بار مصرف می بایست بست و در جای خنک و دور از نور و حرارت نگهداری نمود .

✓ در هیچ شرایطی روغن گرم یا داغ را نباید درون ظروف پلاستیکی ریخت .

✓ روغن سالم و مصرف نشده را نباید با روغن مصرف شده مخلوط نمود .



عموم مردم باید بدانند روغن ها و چربیها را در حد نیاز مصرف نمایند:

✓ روغن ها و چربیها نقش مهمی در تغذیه انسان دارد و مقدار کافی چربی در غذای روزانه برای حفظ سلامتی ضروری است.

✓ دریافت زیاد چربی ، خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی ، سرطان و چاقی را افزایش می دهد.



عموم مردم باید بدانند روغن ها و چربیها را در حد نیاز مصرف نمایند:

✓ مصرف چپس به دلیل مقادیر زیاد روغن و نمک توصیه نمی شود.

✓ به جای روغن جامد از انواع روغن مایع نظیر روغن آفتابگردان ، زیتون ،

کلزا ، سویا می توان استفاده نمود.

✓ برای مصارف شیرینی پزی می توان در صورت لزوم از روغن سفت و جامد

استفاده نمود ولی در برنامه غذایی سالم مصرف شیرینی ها

نیز محدود شود

✓ مواد غذایی را نباید مدت زمان طولانی سرخ نمود.



عموم مردم باید بدانند روغن ها و چربیها را در حد نیاز مصرف نمایند:

✓ قبل از سرخ کردن نباید نمک به ماده غذایی اضافه نمود.

✓ قبل از اینکه مواد غذایی به داخل روغن انداخته شوند می بایست ابتدا

روغن را تا حد درجه حرارت مناسب گرم کرد.

✓ از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری

روغن نباید استفاده نمود.

✓ سبزیجات فریز شده را می بایست در حالت یخ زده سرخ کرد.

✓ از انباشتن زیاد مواد غذایی در روغن بایستی پرهیز نمود

