

کدام روغن ها برای سرخ کردن مناسب ترند؟



امیرمقدم

این روزها روغن های زیادی برای پخت و پز و سرخ کردن در بازار عرضه می شود. از این رو هرکسی می تواند بنا به سلیقه خودش از آن ها استفاده کند. این روغن ها به ویژه وقتی قرار باشد برای سرخ کردن استفاده شوند، تفاوت های برجسته ای باهم پیدا می کنند که باید از آن ها آگاه باشیم. به گزارش سلامت نیوز، اگر روغن برای سرخ کردن مناسب انتخاب شود و دمای پخت آن نیز کنترل شود، حتی غذا های سرخ کردنی هم می توانند در حد تعادل بخشی از رژیم غذایی روزانه مان باشند.

۱۷۶-۱۹۰ درجه

دمای ایده آل برای سرخ کردنی حدود ۱۷۶ تا ۱۹۰ درجه سانتی گراد است. دمای پایین تر از این درجه سبب می شود تا غذا روغن زیادی را جذب کند و چرب شود. دمای بالاتر از این درجه هم سبب می شود تا غذا خشک و روغن سریع تر اکسید و تخریب شود.

پایداری روغن ها

همه روغن ها تحمل یکسانی در برابر حرارت ندارند. با این همه، روغن مناسب سرخ کردنی باید نقطه دود بالا داشته باشد. در برابر حرارت پایدار بماند. هنگام گرم شدن کمتر اکسید شود.

روغن های مناسب

روغن هایی که چربی اشباع یا چربی تک غیر اشباع بیشتری دارند، معمولاً برای سرخ کردن مناسب ترند. در مقابل، روغن های دارای چربی چند غیر اشباع زیاد مناسب سرخ کردن نیستند، چون در دمای بالا سریع تر تخریب می شوند و ترکیبات مضر تولید می کنند.

آشنایی با چند روغن پرکاربرد

روغن نارگیل

روغن نارگیل به علت داشتن مقدار بالای چربی اشباع، در برابر حرارت بسیار پایدار است و حتی پس از ساعت ها استفاده در سرخ کردن، کیفیت آن نسبتاً حفظ می شود.

منزایا

- مقاومت بالا در برابر حرارت
 - اکسیداسیون کمتر
 - مناسب برای سرخ کردن طولانی
- نکته:** طعم و بوی نارگیل ممکن است برای همه خوشایند نباشد.

روغن حیوانی

دنبه، بیه، کوهان و کره حیوانی تصفیه شده از گذشته های دور برای سرخ کردن استفاده می شدند و مورد پسند همگان بودند. این چربی ها معمولاً پایداری و سبب ترد شدن بهتر غذا می شوند.

منزایا

- تحمل حرارتی بالا
 - طعم مطلوب
 - مناسب برای سرخ کردن عمیق
- نکته:** کیفیت این چربی ها به نوع تغذیه حیوان بستگی دارد و نمونه های طبیعی تر انتخاب سالم تری محسوب می شوند.

روغن زیتون

یکی از سالم ترین روغن هاست و به علت داشتن چربی تک غیر اشباع، مقاومت خوبی در برابر حرارت دارد.

منزایا

- مفید برای قلب
 - پایداری مناسب
 - سرشار از آنتی اکسیدان
- نکته:** در سرخ کردن طولانی مدت ممکن است عطر و طعم آن تغییر کند.

روغن آووکادو

شباهت زیادی به روغن زیتون دارد و نقطه دود آن نیز بسیار بالاست.

منزایا

- تحمل حرارت بالا
 - مناسب برای سرخ کردن عمیق
 - دارای چربی های مفید
- نکته:** به علت گرمسیری و وارداتی بودن این میوه، مصرف آن در کشورمان زیاد رایج نیست.

روغن بادام زمینی

به علت طعم خنثی در سرخ کردن محبوب بیشتر ذائقه هاست. ولی میزان چربی چند غیر اشباع آن نسبتاً بالاست و در حرارت زیاد پایداری کمی دارد.

روغن پالم

از نظر پایداری برای سرخ کردن مناسب است، ولی نگرانی های زیست محیطی درباره تولید آن وجود دارد.

روغن های نامناسب

روغن هایی که مقدار زیادی چربی چند غیر اشباع دارند، مانند برخی روغن های صنعتی دانه ای که در حرارت بالا سریع تر اکسید می شوند، انتخاب خوبی برای سرخ کردن عمیق نیستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۰۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۶۵۸۰۶۰۵۴

هوای پاکبان های شهرمان را داشته باشیم

نکاتی که رعایت آن ها افزون بر داشتن شهری زیباتر، از حجم کار سنگین رفتگران نیز می کاهد

معمومه متین نژاد ایستة کیک را بازمی کند و آن را دست پسرک می دهد. چند دقیقه ای آن را این دست و آن دست و بعد هم به سمت ردیف شمشاد های کنار پیاده رو پرت می کند. کمتر از پنج دقیقه بعد رفتگری جارو به دست خم می شود و به سختی آن را از میان شمشاد ها بیرون می کشد و درون سطل زباله همراهش می اندازد. بعد هم شروع به جارو زدن پوست تخمه های کنار نیمکت ایستگاه می کند. نگاه به چهره خسته اش می کنم. بیش از پنجاه سال باید داشته باشد. به جای آن شهروند بی نزاکت من خجالت می کشم و رویم را برمی گردانم. بیست متری ایستگاه نوجوانی سینی به دست در حال تعارف شربت است. انگشت شماری از میهمان هایش لیوان ها را همانجا پای میز رها کرده و رفته اند. پسرک وقت که خالی می کند، خم می شود و لیوان ها را جمع می کند. زیر لب کلی غر می زنم از این حجم بی مبالائی برخی آدم ها. نمی دانم هرگز در زندگی شان به چند دقیقه پس از الانشان فکر هم می کنند یا نه! حتم دارم از این صحنه ها زیاد در پیرامون خودتان دیده اید. به ویژه در مناسبت هایی مانند دهه پایانی صفر یا دهه اول محرم که در آستانه آن قرار داریم. رها کردن آشغال ها تنها بخش کوچکی از زحمتی است که برخی شهروندان برای خادمان بی ادعای شهرمان ایجاد می کنند و افزون بر آن چهره نازیبایی هم به شهر می بخشند. برای همین امروز یک بار دیگر به بهانه روز تکریم پاکبان ها می خواهیم قدری درباره مشکلات این عزیزان باهم صحبت و برخی نکات را به خودمان و دیگران یادآوری کنیم.

از بیماری تا خطر جانی

تا حالا با خودتان فکر کرده اید که وقتی زباله های عفونی یا خطرناکی مانند شیشه، سوزن و تیغ را بدون جداسازی و ایمن سازی درهم می پیچیم و کنار خیابان رها می کنیم، چه خطر جانی را برای پاکبان های عزیز ایجاد خواهیم کرد؟ کارکردن با وسایل و تجهیزات ایمنی کامل کمترین حق شغلی پاکبان است ولی واقعیت امر چیزی دیگری می گوید و ما کمتر پاکبانی را می بینیم که تا این اندازه مجهز کار کند. مسئله ای که در جای خودش نیاز به بررسی زیادی دارد و الان صحبت ما نیست. شاید بد نباشد بدانید که سالانه تعداد چشمگیری پاکبان به علت بی مبالائی ما در توجه به چنین موضوع های ساده ای از کار افتاده و بیمار می شوند. درحالی که با کمی وقت گذاشتن به راحتی می توان از آن ها پیشگیری کرد.

هواداری های شرافتمندانه

فرقی ندارد چله تابستان باشد یا زمستان، روز باشد یا شب. تعطیل باشد یا روزکاری، عید باشد یا عزا، شرایط غیر معمولی مانند همه گیری کرونا برجامه حکم فرما باشد یا شرایط عادی، در هر شرایطی پاکبان ها، این خادمان بی ادعای شهر، سرکار هستند و وظیفه خودشان را انجام می دهند. شاید به یاد داشته باشید تا همین دو دهه پیش پاکبان ها بخشی از اهالی هر محله محسوب می شدند و مردم به مناسبت های مختلف از تلاش های بی منت آن ها قدردانی می کردند. مانند عیدی یا ماهیانه. برخی هم با تدارک یک میان وعده ساده یا حتی صبحانه و ناهار از این عزیزان پذیرایی می کردند. چقدر خوب است که این سنت های پسندیده باز در هر محله شایع شود و ما شاهد هواداری شرافتمندانه ای از پاکبان ها باشیم.

هزینه سازی بیشتر ممنوع!

اغتشاشات دی ماه گذشته هزینه زیادی را به شهرمان تحمیل کرد. برای نمونه ایستگاه های اتوبوس تخریب شده زیادی را دیدیم. بازسازی این خرابی ها بودجه زیادی را می طلبد. بودجه ای که به جای آنکه صرف توسعه بیشتر شهر شود باید صرف تعمیر و تجهیز خسارت های وارده شود. این را گفتم که بگوییم هر آسیمی به امکانات عمومی و شهری و هزینه تراشی برای آن برابر است با حذف بودجه های عمرانی و آبادانی شهر در بخش های دیگر. بنا بر این رها کردن آشغال هایی که اصلاً به چشم نمی آیند، به جز افزودن زحمت پاکبان ها به معنای هدر رفت بخشی از منابع شهری در به کارگیری تعداد بیشتری پاکبان برای جمع آوری زباله ها نیز هست.

کار اضافی و فرسودگی

آنچه را می خواهیم درباره آن صحبت کنیم مادرها بیشتر از هرکس دیگری درک می کنند. جارو کردن و نظم بخشی به اوضاع نابسامان خانه کار هرروزه مادران عزیز است و خوب می دانند که ریخت و پاش های بیجه با اضافه کاری به زحمت های ثابت شبانه روزی آن ها می افزاید و پس از مدتی نه تنها سبب خستگی جسمی که باعث فرسودگی روحی آن ها هم خواهد شد. این وضعیت دقیقاً برای شهرمان هم صدق می کند. آشغال ریختن ما یعنی ایجاد کار اضافی برای پاکبان هایی که وظیفه تمیز ماندن چند کوچه و خیابان به آن ها سپرده شده است و در پایان ماه برای بی مبالائی ما چه بسا توبیخ خواهند شد.

درک شرایط و سختی کار

تجمع زباله ها درون یک کیسه پلاستیکی پس از بیست و چهار ساعت به تنهایی عامل ایجاد بوی بسیار ناخوشایند و آنبوهی از بیماری هاست، حالا به این کیسه زباله کلی شیرابه و مواد شیمیایی دیگر مانند تمیزکننده ها هم اضافه کنید که در دمای بالای تابستان پس از چند روز ماندگاری در سطل زباله خانه تبدیل به یک بمب بیولوژیکی خواهد شد. بمبی که ماحثی برای یک ساعت هم تحمل نگهداری آن را در خانه نداریم، از این رود را اولین فرصت آن را در گوشه ای از خیابان یاد ر بهترین حالت مخازن نگهداری زباله رها می کنیم. درحالی که افزون بر اینکه ساعت و محل بیرون گذاشتن زباله های تر در شبانه روز مشخص است، نگهداری از آن ها هم در خانه اصولی دارد که مانع از راه افتادن شیرابه در کوچه و خیابان و بوی بسیار نامطبوع خواهد شد. با این توضیح حالا راحت تر می توانیم شرایط پاکبان ها را درک کنیم که در این روزهای بسیار گرم و دمای بالاتر از ۳۵ درجه مجبورند از گوشه و کنار خیابان ها پاکت های زباله ما را جمع آوری و تا مقصدی مناسب با خود حمل کنند؛ تازه اگر پاکت سالم و حیوانی آن را ندیده باشد.

نگاه انسانی به این حرفه

به هزارویک علت بخشی از کار پاکبان های عزیز در شب انجام می شود. حتماً درباره خبرهایی که از تصادف یا خفت گیری آن ها در رسانه ها منتشر شده است، چیزهایی شنیده اید. بخشی از علت این کار شبانه به ضرورت های شغلی آن ها برمی گردد، مانند رنگ آمیزی خیابان ها یا تمیز کردن بزرگراه ها و بخشی هم به تمایل خود آن ها برای فرار از نگاه ها و زخم زبان های دیگران مربوط می شود. شاید بد نباشد بدانید؛ برخی از این عزیزان عنوان شغلی شان را از دیگران پنهان می کنند. این احساس سرخوردگی برای فرزندانشان شرایط سخت تری را هم رقم می زند و علت آن هم نگاه غیر اخلاقی برخی افراد به این عزیزان و شغل شریف پاکبانی است. بیایید سعی کنیم از امروز در برخورد هایی که با این عزیزان در کوچه و خیابان داریم، مدام این موضوع را مد نظر داشته باشیم. همچنین با فرزندانمان که احتمالاً پدر هم کلاسی اش به شغل شریف پاکبانی مشغول است، کمی در این باره حرف بزنیم و باید و نباید های اخلاقی را به او گوشزد کنیم.

قدری احتیاط بیشتر

به جز پلیس های راهنمایی و رانندگی که حضورشان در خیابان، خود تابلوی هنداری برای رانندگان است، پاکبان ها را هم زیاد می توان وسط یا گوشه و کنار خیابان دید. این حضور روز و شب هم ندارد. اتفاقاً شب ها حجم کارشان بیشتر هم می شود. این یعنی که باید پیش از پیش حواسمان را به حضور کار آن ها در خیابان ها باشد. قرار نیست که همیشه سرعت بالا یا احتیاطی ما سبب خسارت مالی به یک راننده دیگر شود. خیلی وقت ها جانی این وسط گرفته و خانواده ای داغ دار می شود. معمولاً لباس هایی که پاکبان ها می پوشند، بخش های شبرنگی دارد که در تاریکی می درخشند، با همه این ها باید به هنگام رانندگی به ویژه در شب حواسمان به این نکته باشد که هر لحظه ممکن است کسی با یک جارو از لابه لای شمشاد های وسط بولوار خارج شود یا در گوشه ای کور از خیابان نشسته و در حال رنگ آمیزی باشد.