|  |  |
| --- | --- |
| **اصول نگهداري روغنها** | [چاپ](http://fdo.mui.ac.ir/index.php?view=article&catid=126%3A-&id=293%3A---&tmpl=component&print=1&layout=default&page=&option=com_content&Itemid=496) |

|  |
| --- |
| **{multithumb}Imageاصول نگهداری روغن ها**  چربی ها و روغن ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می روند و همه ما هر روز مقادیری از این ماده غذایی را مصرف می كنیم.    چربی ها و روغن ها از مهمترین اجزای غذای انسان به شمار می روند و همه ما هر روز مقادیری از این ماده غذایی را مصرف می كنیم. چربی ها در تمام سلول‌ها و بافت های بدن وجود داشته و نقش حیاتی در غشای سلولی ایفا می‌كند، همچنین چربی‌ها به صورت پوشش و لایه محافظ در اطراف بعضی از اعضا و اندام‌های بدن یافت می شود.  یكی از مسایلی كه در مورد روغن ها و چربی ها بسیار حائز اهمیت است، مساله فساد آنهاست. هوا ) اكسیژن(، رطوبت، نور، درجه حرارت، كاتالیزورها و برخی آنزیم‌ها از عوامل اصلی فساد روغن‌ها و چربی ها هستند:  **1)      هوا ( اكسیژن : (**  هرگاه روغن‌ها و چربی‌ها در معرض هوا قرار گیرند، اكسیده می‌شوند كه این عمل سبب ایجاد طعم نامطلوب در روغن ها و چربی ها می شود.هر اندازه درصد اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن بیشتر باشد، بیشتر در معرض خطر اكسیداسیون قرار می‌گیرند.  **۲) رطوبت :** میزان رطوبت در روغن ها وچربی ها كم است بنابراین میكروب‌ها كمتر می توانند موجب فساد آنها شوند. وقتی مقدار كمی رطوبت وارد روغن‌ها شود سرعت فساد آنها بیشتر می‌گردد.  **۳) نور :** ازجمله عواملی كه به شدت سبب تغییر طعم و رنگ در چربی‌ها و روغن‌ها می‌شود، نور است لذا مناسب است كه این مواد در معرض مستقیم نور قرار نگیرند.  **۴) درجه حرارت :** از عوامل مهم دیگری كه در فساد روغن‌ها و چربی‌ها نقش دارد، درجه حرارتی است‌كه در آن قرار دارند. لذا در هنگام پخت مواد غذایی ، استفاده از درجه حرارت بالا سبب تغییر رنگ و طعم در روغن و خروج دود آبی و سپس دود سیاه می شود كه نشانه فساد روغن است.همچنین قرار دادن چربی‌ها و روغن‌ها در كنار شعله گاز سبب تسریع در فساد آنها می شود.  **● تند شدن چربی ها و روغن ها** عموما هر تغییری در روغن ها ایجاد شود كه طعم نامطلوب تولید كند ،به آن "تند شدن" می گویند. البته این تند شدن با توجه به عامل تغییر درطعم متفاوت است. چنانچه فساد ناشی از اكسیداسیون )شیمیایی یا میكروبی( باشد، به آن تند شدن اكسیداتیومی می‌گویند. فلزات، اشعه، رطوبت و میكروب‌ها اكسیداسیون چربی‌ها و روغن ها را تسریع می‌كنند.  همچنین گاهی میكروب‌ها رنگدانه‌هایی تولید می‌كنند كه در چربی محلول بوده و داخل آن نفوذ می‌كنند كه این عمل سبب تغییر رنگ در چربی می‌شود. در برخی مواقع چربی‌ها توسط میكروب‌ها هیدرولیز و یا اكسیده می شوند.  همچنین باید گفت مواد غذایی چرب به‌طور معمول رطوبت تقریبا پایینی دارند كه این شرایط برای رشد كپك ها نسبت به سایر میكروب ها شرایط مناسب تری است. كپك ها با تجزیه روغن‌ها و چربی‌ها سبب تند شدن و فسادآنها می‌شوند.  http://fdo.mui.ac.ir/images/stories/CA69GJSN.jpg  **● نكاتی در ارتباط بامصرف چربی ها و روغن‌ها** با توجه به تمام موارد فوق جهت نگهداری صحیح روغن ها و چربی ها باید به نكات زیر توجه نمود :  **۱) هنگام خرید :** ظلازم است مشخصاتی بر روی ظروف بسته بندی روغن از هر جنسی كه باشند، درج شود. این مشخصات شامل نام تجاری كالا، نوع فرآورده، شماره پرونده ساخت كالا، شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت ، نام شركت سازنده و آدرس آن، شرایط نگهداری و مصرف ، تاریخ تولید و تاریخ انقضا است.  بر اساس دستور العمل اداره كل نظارت بر مواد غذایی، معاونت غذاو داروی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشكی از ابتدای سال ۸۳، روی بسته بندی انواع روغن های نباتی جامد هیدروژنه باید میزان اسید های چرب اشباع و اسید های چرب ترانس ذكرشود.  هرچه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس روغن نباتی جامد كمتر باشد، روغن مذكور بهتر و سالم تر است.  ▪  هیچگونه آثار زنگ زدگی در روی قوطی آن مشاهده نشود .  ▪  هیچگونه آثار نشت روغن در بسته بندی آن مشاهده نگردد.   ▪ در محل مرطوب نگهداری نشده باشد.  ▪  در معرض مستقیم نور قرار نگرفته باشد.  ▪  در معرض حرارت و دمای بالا قرار نگرفته باشد.  **۲) در منزل :** ▪ به هنگام طبخ با روغن، از حرارت كم استفاده كنید.  ▪ برای سرخ كردن از حرارت ملایم با مدت زمان كمتر استفاده كنید زیرا حرارت بیش از حد، سبب ایجاد بوی تند و زننده در روغن می‌شود.  ▪ روغن سوخته بیماری زاست لذا از مصرف آن جدا خودداری فرمایید.  ▪ روغن‌های مایع را حرارت ندهید مگر آنكه مخصوص سرخ كردن باشند.  ▪ از مصرف مجدد روغنی كه حرارت دیده است پرهیز كنید.  ▪ پس از هر بار مصرف ، در ظرف روغن را ببندید تا اكسیژن وارد آن نشود.  ▪ اگر مقداری روغن از یك ظرف بزرگ مصرف شده باشد، برای جلوگیری از تند شدن آن بهتر است باقی مانده روغن را در ظرفی كوچكتر ریخته و در آن را كاملا ببندید تا روغن كمترین تماس را با هوا داشته باشد.  ▪ روغن‌های مایع را به مدت طولانی در منزل نگهداری ننمایید.  ▪ سس‌های سالاد و مایونز باید به علت دارا بودن چربی زیاد بویژه پس از باز شدن در یخچال نگهداری شوند.  امروزه روغن های گوناگونی در فروشگاه ها و مراكز خرید عرضه می شود ولی باید توجه داشت كه از هر روغنی باید برای مصرفی خاص استفاده نمود . به عنوان مثال روغن هایی كه مخصوص سرخ كردن هستند به دلیل بالا بودن آنتی اكسیدان های صنعتی در مقابل عوامل فساد روغن مقاوم تر بوده و به علاوه در اثر حرارت اعمال شده روی‌آنها‌مواد‌سرطان‌زا‌تولید نمی‌كنند. بنابراین می‌توان آنها را ۲-۳ بار استفاده نمود |