الدليل الصحي لأنواع الزيوت

تختلف أنواع الزيوت وتتعد ، ومنها الصحية في الطهي ومنها غير الصحية . يتميز المطبخ العربي بإنه يحتوي على مجموعة مختلفة من الزيوت التي تدخل في الوصفات المتعددة.

ما لا يعرفه الجميع ، إنه يوجد أنواع عديدة من الزيوت الغير صالحة للطبخ وهناك زيوت مخصصة للقلي والطبخ دون أخرى.

أنواع زيوت الطبخ

- زيت الكانولا: يتم إستخراج زيت الكانولا من بذور الكانولا ، ويعد من بين الزيوت الصحية بما إنه يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة . يحتوي زيت الكانولا على الأوميغا 3 ويمكن استخدامه كبديل صحي عند الطهي أو الشوي ، ويعد من بين الزيوت المفيدة لدى الطهي على درجات حرارة عالية.
- زيت الزيتون: يعرف زيت الزيتون إنه صحي للغاية وهو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة ، التي تخفض معدل الكوليسترول السيء في الدم وتزيد الجيد منه كما انها تحافظ على صحة القلب . يمكن استخدام هذا الزيت في طهي الوجبات منخفضة الحرارة أو متوسطة ولكن ليس العالية الحرارة.

يتم إستخدام زيت الزيتون بدلاً من السمن والزبدة ، وهو مثالي في السلطات والتتبيلات والصلصات المختلفة . يمكن استخدام هذا الزيت في القلي الخفيف كالخضار والابتعاد عن استعماله للقلي العميق.

- زيت السمسم: يعرف زيت السمسم إنه غني بنسبة جيدة من الدهون غير المشبعة ، الحمض الدهني الأوميغا 6 ، الذي يخفض مستوى الكوليسترول السيء في الدم . يتم استخدام هذا الزيت عادةً في المطبخ الآسيوي لأنه يعرف بنكهته القوية ، كما يمكن استعماله للقلي العميق.
- زيت الفول السوداني: يحتوي هذا الزيت على عناصر غذائية ودهون غير المشبعة والفيتامين H . يمكن استخدام زيت فول السوداني للقلي العميق والخفيف وهو يتمتع بنكهة مميزة لدى الطبخ.
- زيت الذرة: يمكن استخدام زيت الذرة في الطهي والقلي العميق ، وهو يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية وخاصة الأوميغا 3.

- زيت عباد الشمس: يعد هذا الزيت غني بالدهون غير المشبعة والفيتامين H، ويمكن اسخدامه للقلي العميق.

الزيوت غير الصالحة للطبخ

- زيت جوز الهند: يتركب هذا الزيت بتركيز عالي من الدهون المشبعة ، ويتم استخدامه كبديل للزبدة أو السمن . ينصح عدم استخدام زيت جوز الهند بإفراط في القلي أو الشوي والتحمير.
- بذور الكتان: يعتبر من بين الزيوت المفيدة لأنه يحتوي على الدهون غير المشبعة . لكن هذا النوع من الزيت هو غير مناسب للطهي ويمكن إضافته الى السلطات وفي الصلصات فقط.

تحتوي كل الزيوت المذكورة أعلاه على نفس المقدار من السعرات الحرارية . تحتوي 1 ملعقة صغيرة من هذه الزيوت على 45 وحدة حراري . لذلك من الضروري الاعتدال بتناول كافة أنواع الزيوت ، فالافراط في استهلاكها يتسبب بزيادة الوزن.

أهم النصائح عند الطبخ بالزيوت

- تجنب تكرار القلي بنفس الزيت . ينصح التخلص من الزيت المقلي به وعدم استخدامه من جديد أو خلطه مع أي نوع آخر ، لأن إعادة عملية استخدام الزيت في القلي تسبب بتكرار عملية الأكسدة به ، الأمر الذي يسبب بحدوث تفاعلات في الجسم كما قد يؤدي لحصول تسمم غذائي.
- احفظ الزيوت بمكان بارد ومعتم ، من أجل المحافظة على قيمتها الغذائية.
- الإبتعاد عن قلي الأطعمة المجمدة على الفور ، والانتظار حتى تذوب، لأن هذا الأمر يزيد تأكسد الزيت وفساده.
- الحرص على استخدامها بالطريقة الصحيحة.