

هل فوائد السمن أفضل من الزبدة؟

تشبه السمن الزبدة المصفاة ، التي يتم إنتاجها عن طريق تسخين الزبدة لإزالة المواد الصلبة للحليب والماء. ومع ذلك ، عند مقارنة الزبدة مقابل السمن ، يتم طهي السمن لفترة أطول لإخراج نكهة جوزة الزبدة المتأصلة ويترك مع نقطة دخان أعلى من الزبدة ، مما يعني أنه يمكن تسخينه إلى درجة حرارة أعلى قبل أن يبدأ في التدخين.

ليس هذا فقط ، ولكن السمن غني بالمغذيات المفيدة ويحتوي على العديد من الأحماض الدهنية التي تعتبر مهمة للصحة. بالإضافة إلى ذلك ، هناك العديد من الفوائد من السمن ، وقد أظهرت بعض مكوناته القيام بكل شيء من زيادة الوزن لتحسين الهضم وتخفيف الالتهاب.



1. لديها نقطة دخان عالية

نقطة الدخان هي درجة الحرارة التي يبدأ فيها الزيت بالحرق والدخان. ولا يؤدي تسخين دهون الطهي فوق نقطة الدخان إلى زيادة خطر إصابة نقطة الوميض وتسبب حريقًا فحسب ، بل يؤدي أيضًا إلى تحطيم المغذيات النباتية المهمة ويؤدي إلى أكسدة الدهون وتشكيل الجذور الحرة الضارة.

لسوء الحظ ، فإن معظم زيوت الطبخ ذات نقطة الدخان العالية أقل من ممتاز لصحتك. وعادة ما يتم تعديل زيت الكانولا وزيت الفول السوداني وزيت الذرة وزيت فول الصويا وراثيًا وغالبًا ما يتم هدرجته جزئيًا لزيادة ثباته.

من ناحية أخرى ، يعتبر السمن خيارًا ممتازًا للطهي نظرًا لوجود نقطة دخان عالية وآثار مفيدة على الصحة. نقطة دخان السمن هي 485 درجة فهرنهايت ، وهي أعلى بكثير من نقطة دخان الزبدة عند 350 درجة فهرنهايت. وهذا يعني أنه يمكنك بسهولة استخدام السمن للخبز والتسخين والتحميص دون التعرض لخطر تدمير العناصر الغذائية الهامة التي يحتوي عليها والتي توفر كل هذه فوائد السمن الرائعة.



2. انها معبأة بالفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون

إن إضافة كمية قليلة من السمن إلى يومك هي طريقة ممتازة للضغط على بعض الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون. يمكن أن يساعد السمن في تعزيز تناولك لفيتامين أ وفيتامين هـ وفيتامين ك ، وجميع العناصر الغذائية الهامة التي تلعب دورًا في كل شيء ، من الحفاظ على الرؤية السليمة للحفاظ على بشرتك متوهجة.

يمكن أن يكون هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص إذا كنت تعاني من أي حالات مثل متلازمة الأمعاء المتسربة أو IBS أو Crohn ، حيث قد يواجه جسمك صعوبة في امتصاص هذه الفيتامينات التي تذوب في الدهون. يفيد السمن صحتك من خلال توفير دفعة لهذه العناصر الغذائية لمساعدتك على تلبية احتياجاتك اليومية.

3. انها خالية من اللاكتوز و الكازين

واحدة من أفضل فوائد السمن هي أنها خالية من بروتين الكازين واللاكتوز. بعض الأفراد لديهم حساسية الحليب ، والتي قد تنبع من حساسية عالية للكازين ، وغيرها قد تكون شديدة الحساسية لللاكتوز. بالنسبة للأفراد الذين يعانون من حساسية الكازين ، قد يشتمل التفاعل على تورم في الشفتين أو الفم أو اللسان أو الوجه أو الحلق.



أولئك الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز يعانون من صعوبة في هضم سكر اللاكتوز ، ولكن الأعراض تكون أقل خطورة بشكل عام من حساسية الكازين. قد تشمل أعراض عدم تحمل اللاكتوز النفخة ، وانتفاخ البطن ، والغثيان ، والتقيؤ ، الغرغرة وتشنجات. غالبية الأشخاص الذين لديهم حساسية تجاه الكازين أو اللاكتوز ليس لديهم مشكلة مع السمن ، حيث أن هذه العناصر قد تمت إزالتها من خلال القشط والتوتر.