

نحوه صحیح مصرف و نگهداری از روغن ها

حرارت بالا باعث ایجاد ترکیبات مضر در روغن می شود بنابراین روغن را با شعله کم حرارت دهید.

از مصرف مجدد روغن حرارت دیده پرهیز کنید.



برای حفظ سلامتی خود توصیه می شود، مواد پروتئینی (مانند گوشت و مرغ) و مواد لبنی (مانند شیر و ماست) را از نوع بدون چربی و یا حداقل کم چرب استفاده کنید.



روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدارتر است. از این روغن ها حداکثر دو تا سه بار آن هم نه با فاصله زمانی طولانی، بلکه در عرض ۲۴ ساعت می توانید استفاده کنید و پس از آن روغن حرارت دیده را دور بریزید.



روغن موجود در ماهی، زیتون و مغزها (مثل گردو) روغن با کیفیت مطلوب هستند که برای سلامت قلب و عروق مفیدند.



مصرف زیاده از حد روغن باعث بروز اضافه وزن و چاقی، افزایش کلسترول، افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی می شود بنابراین از مصرف افراطی روغن پرهیز کنید.



تا حد امکان، از روغن های مایع به جای روغن های جامد استفاده کنید.



روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد. ظهور بوی نامطبوع نشانه فساد روغن است.



حتی الامکان به جای غذاهای سرخ کردنی از غذاهای آب پز، بخارپز ویا کبابی استفاده کنید و در صورت لزوم از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید.



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

فراورده های غذایی چرب مثل چیپس، کیک و بیسکویت را در محل خشک، خنک، تاریک و به دور از هوا نگه داری کنید.

