

## ۷. نحوه نگهداری و استفاده از روغن در مراکز تولید و پخت غذا چگونه باید باشد؟

**پاسخ:** روغن باید در محل خشک، خنک، دور از نور و در ظرف درب بسته و به دور از گرمای اجاق گاز نگهداری شود و پس از هر بار مصرف، درب ظرف محکم بسته شود. همچنین نباید قاشق آغشته به رطوبت و مواد غذایی را داخل ظرف روغن فرو برد و یا این که روغنی که یک بار مصرف شده است را مجدداً به ظرف روغن برگرداند. همچنین دفعات استفاده از روغن سرخ شده باید محدود باشد و از اضافه کردن مکرر روغن به روغن های سوخته و یا استفاده شده قبلی باید خودداری کرد.

## ۸. آیا روغن های تولید داخل از لحاظ بهداشتی، حمل و نقل و نگهداری در انبار مورد اطمینان می باشند؟

**پاسخ:** بلی. روغن های تولید داخل به دلیل نظارت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی و تطابق با استانداردهای ملی مورد اطمینان هستند و استانداردهای آن ها بطور مرتب مورد بازنگری قرار می گیرد. در حالی که برخی از روغن های وارداتی به دلیل انبارداری طولانی مدت و نگهداری در شرایط نامطلوب کیفیت خود را از دست می دهند، بنابراین مصرف روغن های تولید داخل توصیه می شود.

## ۹. بعضی وقت ها روغن نباتی دانه می شود علت آن چیست؟

**پاسخ:** این اتفاق تنها در روغن های نیمه جامد و جامد رخ می دهد که به نوع فرآیند تولید آن بستگی دارد که شامل: نوع روغن بکار رفته در ترکیب و شرایط دمایی نگهداری روغن پس از پرس شدن ظرف حاوی روغن می باشد. بنابراین برای مصرف اشکالی ندارند و قبل از مصرف روغن های نیمه جامد بهتر است روغن بهم زده شود و بافت مایع با بافت نیمه جامد مخلوط و یکنواخت گردد.

## ۱۰. برای نگهداری مواد سرخ کردنی در فریزر برای مدت طولانی مثل سبزیجات سرخ شده که حاوی آب هستند از چه نوع روغنی استفاده شود؟

**پاسخ:** بطور کلی بهتر است سبزی ها بیشتر از ۱ تا ۲ ماه در فریزر نگهداری نشود؛ زیرا ویتامین ها و املاح معدنی آن ها کاهش می یابد. هم چنین سرخ کردن عمیق سبزی و فریز کردن آن توصیه نمی شود. در صورتی که مایلید سبزی سرخ شده را فریزری کنید بهتر است از روغن نیمه جامد استفاده شود.



## پرسش های رایج درباره نگهداری روغن های خوراکی

### ۱. بهترین مکان برای نگهداری ظرف روغن باز شده کجاست؟

**پاسخ:** مکان خشک و خنک و دور از نور مثلاً داخل کابینت آشپزخانه برای نگهداری روغن مناسب است. هیچگاه نباید ظرف روغن را نزدیک اجاق گاز قرار داد زیرا در اثر گرمای حاصل از پخت و پز، روغن سریع تر خراب می شود.

### ۲. بهترین روش برای نگهداری ظرف روغن باز شده چیست؟

**پاسخ:** روغن های خوراکی را باید در ظروف تیره که درب آن محکم بسته می شود و در مکان خشک و خنک نگهداری کرد. در صورت امکان روغن را در ظرف مخصوص خود نگهداری کنید و از ریختن آن در ظروف دیگر خودداری شود.

### ۳. چرا روغن های باز شده را نباید در ظروف پلاستیکی شفاف نگهداری کرد؟

**پاسخ:** ظروف شفافی که موجب تماس نور خورشید با روغن می شود مناسب نبوده و نباید استفاده شود. به ویژه روغن های دارای بسته بندی شفاف نباید پشت شیشه و در معرض نور قرار گرفته باشد. همچنین در هنگام خرید روغن باید توجه داشت که از انواعی که دارای بسته بندی تیره هستند خریداری شود.

### ۴. علت بوی نامطبوع بعضی روغن های استفاده نشده چیست؟

**پاسخ:** هرگونه بوی بد در روغن نامطلوب است و فساد محسوب می شود. عوامل ایجاد کننده بوی بد روغن عبارتند از: انجام ناکامل یکی از مراحل فرآیند تصفیه (بی بو سازی)، گذشت زمان طولانی از تولید روغن که احتمال آلودگی یا فساد پس از تصفیه را سبب می شود، استفاده از بطری ها و درب های نامرغوب در بسته بندی روغن، نگهداری روغن در محل نامناسب (در مجاورت نور مستقیم خورشید و گرم) در فروشگاه یا منزل.

### ۵. نحوه نگهداری روغن در محل عرضه به چه صورت باید باشد؟

**پاسخ:** روغن در محل عرضه باید دور از نور مستقیم خورشید و در جای خنک قرار گیرد. روغن هایی که در داخل فروشگاه ها پشت شیشه و در معرض نور خورشید قرار گرفته برای مصرف مناسب نیستند و نباید خریداری شوند.

### ۶. چرا مواد غذایی که با روغن مایع تهیه می شوند پس از نگهداری در یخچال کیفیت خود را هنگام گرم کردن مجدد از دست می دهد؟

**پاسخ:** روغن مایع موجود در مواد غذایی نسبت به رطوبت و حرارت حساس است که این امر منجر به تغییر طعم پس از گرم شدن غذا می شود. هر چه مقدار روغن مصرفی در غذا کمتر باشد، این تغییر طعم و مزه کمتر خواهد بود.



### ۱۶. آیا مصرف کره فله‌ای توصیه می‌شود؟

**پاسخ:** خیر زیرا کره فله حاوی کلسترول و ترکیبات مضر برای سلامت است. همچنین ممکن است در تهیه آن رعایت بهداشت نشده باشد.

### ۱۷. چرا روغن‌هایی که در ظروف پلاستیکی نگهداری می‌شوند بوی نامطبوع دارند؟

**پاسخ:** اصولاً ظروف پلاستیکی بوی خاصی دارند که ممکن است به روغن منتقل شود. در صورتی که جنس ظروف پلاستیکی به گونه‌ای باشد که برای نگهداری مناسب نباشد احتمال انتقال ترکیبات شیمیایی آن (مونومرها) به درون روغن وجود دارد که منجر به ایجاد بوی نامطبوع می‌شود.

### ۱۸. آیا روغنی که تاریخ مصرف آن گذشته باشد غیر قابل مصرف می‌باشد؟

**پاسخ:** بلی. در روغن‌ها در مقابل نور، حرارت، فلزات سنگین و اکسیژن، رادیکال‌های آزاد تولید می‌شود که برای بدن مضر می‌باشد. این تغییرات منجر به تولید ترکیبات پلیمری سمی می‌شوند و تنها از طریق تست‌های آزمایشگاهی می‌توان فساد یا عدم فساد روغن را تشخیص داد. موضوع زمان برای روغن‌ها و چربی‌ها بسیار مهم است.

### ۱۹. در بسته‌بندی روغن‌ها چه استانداردی رعایت می‌شود؟

**پاسخ:** در استاندارد بسته‌بندی روغن‌ها، شفافیت، رنگ و جنس ظروف مورد نظر قرار می‌گیرد. زیرا انواع ظروف بسته‌بندی مجاز جهت بسته‌بندی مواد غذایی از جمله روغن‌های خوراکی دارای ضوابط بهداشتی و استاندارد مربوطه بوده و براساس آن از طریق آزمایشگاه‌های مورد تایید، کنترل و آزمایش می‌شوند.



### ۱۱. آیا لازم است روغن در یخچال نگهداری شود؟

**پاسخ:** روغن‌ها در شرایط معمول در کابینت آشپزخانه (دمای ۱۵-۲۵ درجه سانتی‌گراد) نگهداری می‌شوند. اگر در یک منطقه آب و هوایی گرم زندگی می‌کنید و ترجیح می‌دهید که روغن را در یخچال نگهداری کنید، به این موضوع توجه داشته باشید که سرما باعث می‌شود روغن‌های جامد سفت‌تر شوند و روغن‌های مایع نیز غلیظ‌تر شده و تا حدودی ابری به نظر برسند. اگر اجازه دهید که محصول به دمای محیط باز گردد ظاهر آن به حالت طبیعی برخواهد گشت و ظاهر بهتری را نشان خواهد داد.

### ۱۲. چه نوع روغن زیتونی ارزش غذایی بیشتری دارد؟

**پاسخ:** روغن زیتون: انواع آن شامل روغن زیتون طبیعی یا بکر (ممتاز، درجه یک و معمولی)، روغن زیتون تصفیه شده. روغن زیتون مخلوط (خام و تصفیه شده) وجود دارد که از نظر ارزش تغذیه‌ای به ترتیب بکر، مخلوط و تصفیه شده اولویت بندی شده‌اند. روغن زیتون بکر به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ویتامین E، بتاکاروتن و نیز مقادیر بالای اسید چرب ضروری دارای ارزش تغذیه‌ای فراوانی بوده و باید در برنامه غذایی گنجانده شود.

### ۱۳. روغن زیتون را چگونه باید نگهداری کرد؟

**پاسخ:** دمای مناسب برای نگهداری روغن زیتون ۲۰ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد بالای صفر است، بنابراین نیازی نیست روغن زیتون در یخچال نگهداری شود.

### ۱۴. آیا می‌توان از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده کرد؟

**پاسخ:** با شرایط دمایی پایین (شعله کم گاز) برای سرخ کردن سطحی به مدت کوتاه و فقط یک بار.

### ۱۵. روش نگهداری صحیح کره حیوانی و مارگارین چیست؟

**پاسخ:** شرایط نگهداری انواع کره نیز مانند روغن‌ها در جای خشک، خنک، تاریک و در ظروف مناسب می‌باشد. در صورت نیاز به نگهداری کره حیوانی در طولانی مدت، لازم است آن‌ها را در بسته بندی‌های کوچک در فریزر نگهداری کرد.

روغن نباتی جامد را حذف کنید و به جای آن از انواع روغن مایع از جمله: کلزا، آفتابگردان، ذرت، زیتون و کنجد استفاده کنید.