

مطالعه چربی و چیلی ها

سمیه
محمدنیا حنایی

روزنامه نگار

یکی از معضلات خوراکی این چند ماه اخیر را روغن تشکیل داده است.

به دلیل پاره ای مشکلات ، معضل تامین روغن خوراکی خانوار به سر خط خبرها تبدیل شد. همین موضوع باعث

شد که خانواده هایی که تا قبل از این نوع روغن مصرفی شان برای شان مهم بود و شاید دقایق طولانی را صرف خواندن اطلاعات مندرج در پشت بطری می کردند، تنها به نرخ دولتی کالا بسنده و هر نوع روغنی ولو تراریخته

را استفاده می کردند. در این مجال ضمن بررسی انواع روغن های پخت و پز در بازار به معیارهای انتخاب آن ها می پردازیم و در آخر چند و چون مالی شان را بررسی می کنیم. پس با ما همراه باشید.



از مشاوران تغذیه سنتی همچنان به استفاده از این روغن ها برای پخت و پز اصرار دارند. البته به دلیل همین اصرارها مبنی بر مفید بودن آن ها نسبت به روغن های صنعتی و گران بودن مواد اولیه آن، قیمت بالاتری نسبت به روغن های گیاهی و صنعتی دارند.

طرز تهیه یک روغن بن بو بی مزه!

همان طور که گفتیم بسیاری از کارشناسان تغذیه سنتی بر این باورند که استفاده از روغن های حیوانی به خصوص روغن حاصل از دینه گوسفندی و شحم گاوی نه تنها برای سلامتی مضر نیست که مفید هم است! در این بخش به صورت بسیار مختصر از نحوه به عمل آوری روغن دینه نکاتی را ارائه می دهیم. ابتدا دینه هایی را خرید کنید که ظاهری سفید و سفت داشته باشد. دینه مرغوب بین ۶۵ هزار تومان تا ۷۰ هزار تومان در بازار مشهد به فروش می رسد. چنانچه از دینه مناسبی استفاده کنید، در هر یک کیلو تنها ۱۰۰ گرم از آن تبدیل به روغن دینه نمی شود. دینه ها را با چرخ گوشت به خوبی چرخ می کنیم و به همراه آن ها بسته به مقدارشان مثلاً برای یک کیلو یک عدد سیب زرد درشت ، نیز چرخ می کنیم. حالا دینه ها را روی حرارت قرار می دهیم. بهتر است از قابلمه های تفلون ضخیم استفاده کنید و حرارت را تا جایی که می توانید پایین بیاورید تا دینه ها ذوب شوند. این فرایند حرارت دهی را تا زمانی که ته مانده های دینه خیلی تیره نشده اند، ادامه دهید در انتهای کار برای هر یک کیلو دینه حدود ۸۰ گرم ماست معمولی را به آرامی اضافه کنید تا ته مانده های دینه که جزغاله نام دارند هم روشن تر شوند و هم روغن شما به هیچ عنوان بو ندهد. با این دستور شما می توانید از هر یک کیلو دینه چیزی حدود ۹۰۰ گرم روغن به دست بیاورید.

در هوا واکنش نشان می دهد و فاسد می شود به همین دلیل است که روغن های مایع را نمی توان مدت زمان طولانی نگه داشت. این روغن ها اسیدهای چرب و اسیدهای ترانس کمتری دارد و روی افزایش میزان کلسترول خون بدن تاثیر کمتری می گذارد. از بهترین روغن های مایع می توان به روغن سویا، روغن زیتون و روغن ذرت اشاره کرد.

انواع روغن های موجود در بازار

روغن های گیاهی مایع: بیشترین تنوع روغن ها در این نوع قرار دارد. انواع روغن ها از دانه هایی مانند تخم آفتابگردان، ذرت، سویا، کانولا و ... در این دسته بندی قرار می گیرند. قیمت این نوع از روغن ها در یک بازه مناسب است و به دلیل فراوانی، خانواده ها بیشتر از آن ها استفاده می کنند. البته در این بین روغن هایی مانند روغن هسته انگور، روغن کنجد و زیتون دارای قیمت بالاتری هستند.

روغن های حیوانی

روغن های حیوانی از زمان های گذشته برای پخت و پز استفاده می شدند و تا قبل از پیشرفت علم پزشکی و تغذیه، بیشتر افراد آن را از هر نوع روغنی برای پخت و پز مناسب تر می دانستند اما علت هایی که سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که این نوع روغن ها برای سلامتی مناسب نیستند، چیست؟ اولین دلیل نامناسب بودن این روغن ها به نقطه دود پایین آن ها برمی گردد. این روغن ها در دمای بسیار پایین تر از حتی روغن های مایع به دود می افتند. دومین دلیل به میزان چربی اشباع زیاد در این روغن ها برمی گردد که باعث آزاد شدن ترکیبات سرطان زا در صورت حرارت دیدن می شود و سومین دلیل میزان ترانس بالای این روغن هاست که در صورت مصرف میزان کلسترول بد در بدن را زیاد می کند. هر چند برخی

چربی اشباع

چربی اشباع در واقع همان مواد مضر است که در هنگام دود کردن روغن باعث ایجاد ترکیبات سرطان زامی شود. پس هر چه روغنی این ترکیبات را کمتر داشته باشد، سالم تر است. روغن های با چربی اشباع کمتر بیشتر از دانه های روغنی با ارزش تر به وجود می آید و بر همین اساس گران تر است.

روغن جامد یا مایع

مواد تشکیل دهنده روغن های مایع چربی های غیر اشباع و گیاهی هستند که در طی فرایند تولید برای جلوگیری از فاسد شدن از طریق فرایند هیدروژنه کردن روغن مایع به روغن جامد تبدیل خواهد شد. در همین فرایند هیدروژنه شدن اسیدهای غیر اشباع این روغن اشباع خواهد شد و در فرایند هیدروژنه کردن اسیدهای چربی در روغن شکل می گیرد که برای سلامتی بدن و کلسترول خون بسیار مضر و زیان آور است. اما روغن جامد در کنار معایبی که دارد می تواند حرارت بالا را هم تحمل کند و از طرف دیگر به نور هم حساس نیست، به طور کلی استفاده از روغن جامد خیلی توصیه نمی شود به دلیل آن که مضرات بسیار زیادی برای سلامتی بدن به همراه دارد. روغن های مایع در مقایسه با روغن های جامد برای بدن ضرر و زیان کمتری به همراه دارند. روغن مایع به سرعت با اکسیژن موجود

تراریخته بودن یا نبودن!

یکی از معیارهایی که در چند سال اخیر برای خرید روغن مرسوم شده است، تراریخته بودن یا نبودن آن است. روغن های تراریخته از دانه های روغنی اصلاح ژنتیکی به دست می آید و از آن جایی که هنوز تحقیقات دانشمندان درباره مضرات احتمالی این اصلاح ژنتیکی کامل نشده است، بسیاری از افراد استفاده آن ها را به دلیل داشتن آینده نامعلوم مضر می دانند. بر همین اساس روغن های تراریخته در بازار قیمت کمتری نسبت به روغن های طبیعی دارد. گفتنی است اغلب روغن ها با نرخ دولتی از نوع تراریخته هستند.

نقطه دود

یکی دیگر از معیارهای انتخاب روغن، نقطه دود آن هاست. دانشمندان معتقد هستند زمانی که روغن ها به درجه ای از حرارت برسند که شروع به سوختن کنند و به اصلاح دود کنند، تمام ترکیبات مفید و مغذی شان تجزیه و به ترکیبات مضر و سرطان زا تبدیل می شود. از نظر این کارشناسان استفاده از روغن ها با آستانه تحمل بالای دمایی برای انواع سرخ کردنی ها مناسب است و روغن هایی که تحمل دمای کمی دارند بیشتر برای پخت و پز و رنگ و لعاب دادن به برنج و سالاد مناسب اند. قیمت روغن ها بر اساس این معیار تفاوت چندانی با هم ندارد.

قیمت انواع روغن های مایع

نام محصول	میزان	قیمت (تومان)
روغن مایع آفتابگردان لادن	یک لیتر و ۳۵ میلی لیتر	۱۶ هزار و ۵۰۰
روغن مایع ذرت غنچه	یک لیتر و ۸۰۰ میلی لیتر	۱۰۳ هزار و ۲۰۰
روغن مایع کنجد کارمیس	یک لیتر و ۷۰۰ میلی لیتر	۸۷ هزار و ۹۰۰
روغن مایع کنجد و کانولا طبیعت	۹۰۰ میلی لیتر	۵۳ هزار و ۹۰۰
روغن مایع زیتون چوتاناک	۵ لیتر	۴۷۵ هزار
روغن مایع کنجد سمن	یک لیتر و ۳۵ میلی لیتر	۱۸۵ هزار
روغن مایع جوانه گندم زر اوایل	یک لیتر و ۸۰۰ میلی لیتر	۱۳۵ هزار

قیمت انواع روغن های جامد

نام محصول	میزان	قیمت (تومان)
روغن حیوانی کرمانشاهی نیک منش	۴۵۰ گرم	۶۴ هزار و ۹۰۰
روغن حیوانی شکلی	۹۰۰ گرم	۱۶۴ هزار
روغن حیوانی نیک منش	۵۰ بسته ۲۵ گرمی	۸۹ هزار و ۵۰۰
روغن بز عشایری نومد	یک کیلو گرم	۳۹۵ هزار
روغن زرد قوچان کانیر	۸۰۰ گرم	۱۲۸ هزار
روغن حیوانی کرمانشاهی ممتاز باستانی	۹۰۰ گرم	۱۳۶ هزار و ۹۰۰

با کار آفرینان

افتان و خیزان کار آفرینان!

سمیه محمدنیا حنایی - به خاطر دارم که جایی خواندم تفاوت انسان های موفق و ناموفق در شکست نخوردن نیست. در واقع شکست در هر زمینه و حوزه ای برای افراد به وجود می آید، اما آن چه مانند میزانی سره را از ناسره جدا می کند، رفتار فرد شکست خورده است. امروز پای صحبت های کار آفرین موفق و نامداری رسیده ایم که خودش را رکورد دار شکست در طرح های اقتصادی می داند! مجید حسینی نژاد مدیر عامل استارت آپ

تعامل و اهل گفتگو بودن مان موثر بود. اما ماندن پای مشتری و وفاداری به مشتری از مهم ترین دلایل رشد علی بابا به شمار می رود. با این که وضع مالی مناسبی نداشتیم از همان اول تا آخر پای مشتری می ماندیم. به دلیل اشتباهاتی که گاه در نرم افزار وجود داشت و خسارتی به مشتری می زدیم، تا آخر کار و درست شدن کار مشتری، همراهی اش می کردیم. یاد نمی آید که حتی یک مورد پشت مشتری را خالی کرده باشیم. مجید حسینی نژاد بعد از تجربه موفق در علی بابا، به فکر خدمات آنلاین هتلداری افتاد و با یک تیم مجزا از علی بابا، جاباما را نیز راه اندازی کرد. او توانست سال ۹۶ به عنوان چهره استارت آپی ایران منتخب شود.

مجید برای بار چندم یک تجربه جدید از کسب و کار را راه اندازی کند. او با هشت نفر از پرسنل خود کارش را شروع کرد. آن ها در استارت آپ خود بلیت سفرهای ایرانی ها را تامین می کردند. مجید حسینی نژاد از اولین روزهای کارش این گونه می گوید: من نه یک آدم فنی هستم، نه از فوت و فن و ریزه کاری های کسب و کار چیز زیادی می دانم. نه مارکتینگ بلدم و ... من فقط تلاش می کنم خودم را رشد دهم تا شرکت هم رشد کند. وقتی ارتباط خودت با محیط اطرافت را تقویت کنی، آدم های با کیفیت تری هم برای کار کردن پیدا می کنی؛ همان آدم های رشد تو و شرکت ات کمک خواهند کرد. او در ادامه درباره مشکلات اولیه راه اندازی علی بابا می گوید:

علی بابا و جاباما مهمان ماست. بدبختی های اقتصادی مجید از سال ۸۵ آغاز شد. او در آن سال از مغازه لوازم یدکی اخراج و رسماً بیکار شد اما از پای ننشست و در حوزه بازرگانی با چین به فعالیت اقتصادی اش ادامه داد. بعد از یک سال در این کار نیز شکست خورد و سرمایه زیادی از زندگی اش را از دست داد. او در آن سال ها به مهاجرت هم فکر کرد، اما دلش به رفتن نبود. سال های انتهایی دهه ۸۰ برای مجید با آن که مهارت های خوبی در امور بازرگانی و مسائل مهندسی داشت با وجود تحریم ها پر از شکست های پی در پی بود. مجید در ابتدای دهه ۹۰ به این فکر افتاد که چرا در ایران چیزی به عنوان خدمات آنلاین سفر وجود ندارد. همین فکر لازم بود که