

هل تعرف ما هو أفضل زيت للطبخ؟ أو أي نوع تختار من تلك الزيوت المصنوعة على رفوف البقالة؟ بلا شك فإن هذه الزيوت لديها النكهات المتميزة والخصائص التي تجعل منها إضافات لذيذة وصحية للأطعمة، وفيما يلي دليلك لهذه الزيوت.



#### - زيت الكانولا

يتم استخراجه من بذور الكانولا وهي بذور الملفت المعدلة وراثياً ويعتبر من الزيوت الصحية لأنها تحتوي على كمية عالية من الدهون الغير مشبعة كالأوميغا 3 والتي تكمن أهميتها في الحفاظ على صحة القلب، يمكن استخدامه كبديل صحي للزبدة أو السمن عند الطهي أو الخبز.

#### - زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الدهون الأحادية الغير مشبعة التي حافظ بدورها على صحة القلب حيث تسهم في تقليل مستوى الكوليسترول الضار وزيادة مستوى الكوليسترول الجيد في الدم، يمكن استخدامه في الطهي بدلاً من السمنة والزبدة أو وضعه على السلطات والمقبلات والسوتيه والساندويش والخبز كما يُنصح باستخدامه للقلي الخفيف مثل قلي الخضار واللحم وتجنب استخدامه في القلي العميق لانخفاض درجة انحلاليه (الدرجة التي يمكن عندها رؤية ذواتج الانحلال الزيت على شكل دخان مائل إلى المزرقة).

#### - زيت السمسم

يحتوي زيت السمسم على تركيز عالٍ من الدهون الغير المشبعة وخاصة الحمض الدهني الأوليغاك 6 الذي يُقلل من مستوى الكوليسترول الضار في الدم ويستخدم عادةً في المطبخ الآسيوي فهو يتميز بنكهته القوية ويمكن استخدامه للقلي العميق.

- زيت بذور الكتان

يُعد زيت بذور الكتان من الزيوت المفيدة وخاصة لصحة القلب لإحتوائه على الدهون الغير مشبعة الما أنه غير مناسب للطهي لذلك يمكن اضافته للسلطات والمنتجات.

- زيت الفول السوداني

يحتوي زيت الفول السوداني على مركب الفيتوستيرول والدهون الغير مشبعة وفيتامين هـ التي ثبتت فائدتها للجسم بشكل عام وللقلب بشكل خاص كما يمكن استخدامه للقلي العميق والخفيف ويكثر استخدامه في المطبخ الآسيوي لإضافة المزيد من النكهة على الأطعمة .

- زيت الذرة

يُستخدم زيت الذرة لأغراض الطهي المختلفة وخاصة القلي العميق .

- زيت عباد الشمس

يحتوي على كميات عالية من الدهون الغير مشبعة وفيتامين هـ، ويمكن استخدامه للقلي العميق.

- زيت جوز الهند

يتركب زيت جوز الهند من تراكيز عالية من الدهون المشبعة التي تعتبر ضارة لصحة القلب، ويستخدمه البعض كبديل للزبدة أو السمنة و لكن يُوصى بعدم استخدامه واستخدام الزيوت التي سبق ذكرها كبديل .

تجدر الإشارة الى أن إعادة استخدام الزيت لغاية قلي الأطعمة قد تتسبب بانخفاض درجة الحرارة التي ينحل عندها الزيت ولذلك يُوصي الخبراء بضرورة تجنب تكرار استخدام الزيت لغاية القلي أما فيما يتعلق بالطريقة المناسبة لحفظ الزيوت فينبغي حفظها في مكان بارد ومعتم للحفاظ على قيمتها الغذائية

تحتوي جميع هذه الزيوت المذكورة على المقدار ذاته من المسعرات الحرارية فملعقة صغيرة من أي نوع من هذه الزيوت تحتوي على 45 سعر حراري مما يؤكد على الاعتدال في تناولها حتى وإن كانت ذات قيمة غذائية عالية إذ أن الإفراط في تناولها قد يتسبب في زيادة الوزن. □