راهنمای خرید روغن

انواع روغن

۱- روغن نباتی هیدروژنه جامد

۲- روغن مایع گیاهی

۳- روغن مخصوص سرخ کردنی

۴- روغن حیوانی

نکات مهم هنگام خرید روغن مصرفی خانوار

۱. هنگام خرید انواع روغن به مشخصات برچسب روغن اعم از تاریخ تولید و انقضا و شماره پروانه ساخت و نوع روغن توجه و از خرید روغن های تاریخ مصرف گذشته خودداری کنید.

۲. نوع روغن باید متناسب با نوع مصرف آن انتخاب شود برای نمونه جهت سرخ کردن، روغن مخصوص سرخ کردنی و برای سالاد و مصارفی که حرارت کم است از روغن های مایع استفاده شود .

۳. از خرید روغن هایی که در مقابل نور خورشید و دمای بالا نگهداری شده اند خودداری کنید.

۴. روی برچسب قوطی های روغن درصد هریک از اسیدهای چرب تشکیل دهنده روغن درج شده، لذا هنگام خرید روغنی را انتخاب کنید که اسید چرب اشباع شده کمتری در حد کمتر از ۲۵ درصد داشته باشد و اسید چرب ترانس در کمترین مقدار کمتر از ۱۰ درصد باشد.

۵. روغن نباید در هیچ مرحله ای بوی تند داشته باشد.

۶. کره حیوانی با میزان چربی اشباع بالا نسبت به مارگارین (کره گیاهی) با بیشترین درصد اسید چرب ترانس در حد ۱۵ درصد ، کم ضرر تر است چرا که بدن ما احتیاج به مقدار کمی چربی اشباع دارد ولی هیچ نیازی به اسید چرب ترانس ندارد.