

بسم الله الرحمن الرحيم



www.sedayesalmand.ir

سالمندان و روغن های خوراکی سالم



۳ نوع روغن خوراکی در بازار وجود دارد:

۱. روغن سرخ کردنی
۲. روغن پخت و پز
۳. روغن مخصوص سالاد

* نکته:

۱. غذاهای سرخ کردنی برای سالمندان مناسب نیستند، به همین دلیل روغن های گیاهی که ما به سالمندان معرفی می کنیم برای پخت و پز و سالاد توصیه می شود.

۲. زیاده روی در مصرف روغن های گیاهی به سالمندان توصیه نمی شود، زیرا ممکن است برای سلامتی ضرر داشته باشد.

۳. به سالمندان عزیز توصیه می شود که مصرف روغن های جامد مانند روغن نباتی و کره را محدود کنند زیرا باعث افزایش چربی خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود.

روغن خوراکی یکی از پرمصرف ترین مواد غذایی در برنامه غذایی سالمندان است. این ماده که طعم و عطر خوبی به غذاها می دهد تاثیر زیادی در سلامتی سالمندان دارد. بنابراین سالمندان که معمولاً تحرک کمی دارند و ممکن است دارای مشکلات قلبی عروقی و گوارشی هم باشند، باید در انتخاب روغن سالم دقت کافی داشته باشند.

از طرفی طبق گفته متخصصین تغذیه، هر روغنی برای هر نوع طبخی مناسب نیست.

روغن های خوراکی سالم برای سالمندان

۱- روغن زیتون

روغن زیتون یکی از پرمصرف‌ترین و بهترین روغن خوراکی است که سرشار از ویتامین (مانند امگا ۳) و مواد معدنی است و سالمندان می‌توانند آن را در غذاها و سالادهای مختلف استفاده کنند. به هیچ وجه روغن زیتون را برای سرخ کردن مواد غذایی استفاده نکنید، چون خاصیت غذایی‌اش را از دست می‌دهد.

۲. روغن کنجد

این روغن مفید در سالاد و ماکارونی زیاد استفاده می‌شود و دارای مواد معدنی مفیدی از جمله منیزیم، مس، آهن و کلسیم است. روغن کنجد به کاهش فشار خون، قندخون، استرس و افسردگی کمک می‌کند. همچنین از ابتلا به بیماری آلزایمر و پارکینسون جلوگیری می‌کند. این ماده غذایی کالری و انرژی بالایی دارد. و نباید زیاد مصرف شود.



۴. روغن کانولا

این روغن سبک و زردرنگ است و مزه خاصی ندارد. ویژگی جالب این روغن این است که اصلا باعث افزایش کلسترول خون نمی‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

البته روغن کانولا انرژی زیادی دارد و سالمندان عزیز قبل از استفاده باید با پزشک مشورت کنند.

۳. روغن سویا

یکی دیگر از روغن های سالم و مفید برای سالمندان، روغن سویا می باشد که در پخت و پز و سالاد استفاده می شود. روغن سویا سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به سلامت چشم، پوست و مو در سالمندان کمک می کند.

همچنین سالمندان می توانند برای جلوگیری از پوکی استخوان و آلزایمر از این روغن سالم استفاده کنند که برای سلامت قلب آنها هم بسیار مفید است.

۵. روغن بذر کتان

روغن تخم کتان یکی دیگر از روغن های مفید برای سالمندان می باشد که سرشار از اسید چرب امگا ۳ است و از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کرده و سیستم ایمنی بدن را قوی می کند.

این روغن برای پخت و پز مناسب نیست چون خواصش را با حرارت از دست می دهد و فقط برای سالاد استفاده می شود.