BİTKİSEL YAĞLAR

Beslenme uzmanları uyarıyor: "Bitkisel yağlar, organizma için gerekli olduğundan beslenmeye mutlaka dahil olmalıdır." Ancak sağlığımız için en iyi bitkisel yağı seçmeden önce özelliklerini bilmek ve onları çok iyi tanımak gerekir. İşte bitkisel yağlarla ilgili yanlışlar ve doğrular...

Bir yağın karakteri temel yağ asitleri içeriğine bağlıdır.
DOĞRU... Burada sözü geçen asit linoleik ve asit alfa -linolenik, birçok yağın içinde değişik oranlarda bulunur. Asit linoleik, daha çok ayçiçeği, mısır ve soya yağlarında bulunurken, asit alfa - linolenik sadece soya, kolza ve fındık yağında bulunur. Bu yağ asitlerinin insan organizmasındaki vazgeçilmez özellikleri yüzünden, burada sözü geçen bazı yağların birbirleriyle karıştırılarak kullanılması tavsiye edilir.

Bitkisel yağlar önemli birer E vitamini kaynağıdır.
DOĞRU... Genel olarak, beslenmedeki E vitamini ihtiyacının dörtte üçünü bitkisel yağlar karşılar. E vitamini açısından en zengin yağlar; buğday tohumu yağı (120 - 250 mg / 100 g) ve ayçiçeği (50 - 80 mg/ 100 g) yağıdır. Arkasından kolza yağı (20 - 30 mg / 100 g), mısır yağı (20 - 25), soya yağı (8-15) ve zeytinyağı (5 - 20)'dır. Bu sıvı yağlarla karşılaştırma yapmak gerekirse, tereyağın 100 gramı 1.5 ile 3 mg E vitamininden ibarettir. E vitamininin, sıvı yağlarda zararlı maddelerin önlenmesi için daha yüksek düzeyde bulunması gerekir.

Rafine edilen yağlar besleyici özelliklerini kaybeder.
YANLIŞ... Yağların rafine edilmesi tohum yağlarının tüketime sunulmadan önce arındırılması etabını ifade eder. Bu işlem brüt yağların elimine edilmesiyle organoleptik kalitenin (koku, renk ve tat) zaman içinde ve pişirme esnasında zarar görmemesini sağlar. Buna karşılık rafine işlemi yağların yağ asitleri dengesini bozmaz. Ancak rafinasyon süresinde yağdaki koruyucu antioksidan maddeler özellikle E vitamini, klorofiller ve beta - karaten gibi vücut için önemli olan antioksidanlar kayba uğrayabilir.

Pişirme süresince yağlar doyar.
YANLIŞ... Bir yağın doyması için, besinlerin pişirilme aşaması dışında, belirli bir süreç içinde hidrojenle birleşmesi gerekir. Uzun süreli pişme süresince mümkün olan, temel yağ asitlerinin oksidasyonu, yağın doymasını tam anlamıyla sağlamaz. Ancak aşırı kızartma süresince oluşan oksidasyon işlemleri sonucunda yağlar doymamışlıklarını kaybederek bir miktar doymuşluk kazanırlar.

Hemen hemen bütün yağlar kızartma için kullanılabilir.
DOĞRU... Yağlar, kızartmalık ve çeşnilik yağlar olmak üzere iki ayrı grupta isimlendirilebilir. Bu iki kategori arasındaki ayırım, bu yağların alfa -linolenik asidi oranlarına bağlıdır. Bu oran; ayçiçeği, mısır, zeytinyağı ve fıstık yağında yüzde ikiden az; kolza, soya ve fındık yağında yüzde ikiden fazladır. Pratikte hepsi normal koşullarda soğuk ve sıcak olarak kullanılabilir. Ancak kolza ve soya yağlarının kızdırıldığında hoş olmayan bir koku vermeleri normaldir. Ancak dumanlanma noktası düşük olan yağlar kızartma için önerilmez.

Donan bir yağ kalitesini kaybeder.
YANLIŞ... Ortamın sıcaklığı düşerse yağlar donar. Bu son derece normal bir durumdur ve ortamın eski sıcaklığına kavuşmasıyla yağ eski halini geri alır. Yağın kalitesini etkilemeyen bu durum; fıstık yağında 17 derecede, zeytinyağında 14 derecede, ayçiçeği ve mısır yağında 0 derecede gerçekleşir.

© lezzetler.com tarif no:46046 • adı:Bitkisel Yağlar • gönderen:atom karınca • indirme tarihi:01.05.2024 - 19:11