



تعرف

على
زيوت الطبخ
الخاصة بك



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

شکر و تقدیر

تم تطوير هذا المصدر من قبل أخصائي التغذية / ومن قبل طلبة التغذية من جامعة كويزلاند. وهيئة العاملين في مجلس المجتمعات العرقية في كويزلاند (ECCQ) برنامج الأمراض المزمنة ، و بدعم من حكومة ولاية كويزلاند، و وزارة الصحة

فريق برنامج الأمراض المزمنة في (ECCQ) يرغب في شکر و تقدیر الجهود المبذولة من قبل جميع المدققين على مداخلاتهم القيمة لتطوير هذا المصدر أو المرجع



المحتويات :

المقدمة	3
أ نوع الدهون	4
نقطة الدخان) النقطه التي يبداء الدهن أو الزيت بالاحتراق	8
توصيات لمحتويات الدهون من الزيت	9
درجة حرارة الطهي	9
كيف يصنع زيت الطهي	10
رسم بياني لزيوت الطبخ الشائعة ونقط الدخان ومحتوى الدهون	12
مزيد من المعلومات	16



المقدمة

يشرح هذا الكتيب أو المجلد لأنواع المختلفة من الدهون وما هي الدهون الموصى بها وما محتوياتها من الزيوت. كما يوفر معلومات حول زيوت الطهي الشائعة في الأسواق وكيفية استخدامها وما هي التوصيات الواجب اتباعها لمساعدتك في الحصول على نظام غذائي صحي أو التعامل مع مرضك المزمن بشكل أفضل.

مجلس المجتمعات العرقية في كويزنلاند (ECCQ) هي منظمة خيرية غير حكومية تمثل الاحتياجات ومصالح الناس من المجتمعات المتنوعة ثقافيا ولغوية في كويزنلاند. برنامج الأمراض المزمنة في (ECCQ) . يوفر معلومات ضرورية مترجمة وملائمة ثقافيا للجالبيات المختلفة. ويقدم الدعم من خلال دورات تعليمية للمجتمع اما وجها لوجه أو عن طريق الهاتف حول كيفية الوقاية من الأمراض المزمنة والإدارة الذاتية للأمراض

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من المعلومات، فاتصل بنا على الرقم **0738449166** أو www.eccq.com.au

أنواع الدهون

الدهون الغذائية ضرورية لـإعطاء جسمك طاقة ودعم لنمو الخلايا. كما أنها تساعد على حماية أعضائك والحفاظ على جسمك دافئاً. تساعد الدهون جسمك على امتصاص بعض العناصر الغذائية وإنتاجها للهرمونات. لذلك بالتأكيد يحتاج جسمك إلى الدهون.

الدهون المشبعة

3

الدهون الأحادية غير المشبعة

1

الدهون المتحولة

4

الدهون المتعددة غير المشبعة

2



الدهون الأحادية غير المشبعة (Monounsaturated fats)

- الدهون الأحادية غير المشبعة هي نوع من أنواع الدهون التي عادة ما تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة
- مصادرها

- زيت الكانولا (Canola) وزيت الزيتون (olive oil)
- والفول السوداني (peanut oils)
- بعض المكسرات مثل الكاجو (cashews) واللوز (almonds)

- ↓ خفض مستويات الكوليستيرونول في الدم عندما يحل محل الدهون المشبعة في النظام الغذائي
- ↓ تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية

¹ Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary

² Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids

³ The Dietitian Association of Australia. www.daa.asn.au/for-the-public/smarter-eating-for-you/nutrition-a-z/fat

الدهون المتعددة غير المشبعة (Polyunsaturated fats)

توجد دهون أوميغا 6 في بعض الزيوت مثل زهرة عباد الشمس و زيت فول الصويا ، وفي بعض المكسرات ، بما في ذلك المكسرات البرازيلية

- ↓ خفض مستويات الكوليستروл في الدم عندما يحل محل الدهون المشبعة في النظام الغذائي
- ↓ يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية

• الدهون المتعددة غير المشبعة هي نوع من الدهون التي عادةً ما تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة

• هناك نوعان رئيسيان من الدهون المتعددة غير المشبعة. دهون أوميغا 3 وأوميغا 6. دهون أوميغا 3 وأوميغا 6 ضروريان في النظام الغذائي لأن الجسم لا يمكن صناعتها بنفسه

المصادر

• توجد دهون أوميغا 3 في الأسماك وخاصة الأسماك الزيتية (الدهنية) مثل السلمون والسردين والأنشوجة



الدهون المشبعة (Saturated fats)

• التوصية الغذائية من قبل تشير إلى أن اجمالي الطاقة المستخدمة من الدهون المشبعة (والدهون المتحولة) لا ينبغي ان تشكل أكثر من 10% من الطاقة اليومية. هذه يعني إذا كنت تستهلك 8000 سعر حراري في اليوم، فيجب عليك تستهلك أقل من 22 جم من الدهون المشبعة.

↑ زيادة نسبة مستويات الكوليسترول في الدم

↑ زيادة خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي في القلب.

• الدهون المشبعة هي نوع من الدهون الصلبة في درجة حرارة الغرفة غالباً ما يطلق عليهم "الدهون السيئة".

• جسم الإنسان لا يحتاج هذه الدهون في النظام الغذائي حيث يمكن للجسم تصنيعها بنفسه.

• مصاد رالدهون المشبعة

- الحليب والقشطة والزيادة والجبن
- اللحوم
- زيت النخيل وزيوت جوز الهند
- منتجات مثل الفطائر والبسكويت
- والكعك والمعجنات



الدهون المتحولة (Trans fats)

- ↑ زيادة مستويات الكوليستروول في الدم
- ↑ زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية
- لحسن الحظ ، شركات تصنيع الأغذية في الأسترالية قادرة على إزالة معظم الدهون المتحولة من المارجرين (السمن النباتي)
- السمن النباتي في أستراليا ممكن أن يكون مصدراً صحيحاً للدهون في نظامنا الغذائي لأنها تحتوي على دهون غير مشبعة.³

- الدهون المتحولة (المهدرجة) يتم إنتاجها خلال عمليات التصنيع بعض الأغذية. عن طريق رفع درجة حرارة الدهون أو السخون خلال عملية تصنيع الغذاء. لذلك ، للأطعمة المصنعة تحتوي على دهون متحولة
- المصادر
- الأطعمة المقلية وكذلك الأطعمة الجاهزة (السفرى)
- كعك المتوفر في الأسواق ، بسكويت ، فطائر ومعجنات



نقطة التدخين

هي درجة الحرارة التي يبدأ فيها الدهن أو الزيت بالتدخين. انه من الضروري عدم الوصول الى نقطة التدخين، لأن الدخان الناتج عن ارتفاع درجة الحرارة قد يتلف الفم والأغشية المخاطية للأنف. ارتفاع درجة حرارة الطبخ إلى حوالي 316 درجة مئوية يقود الى احتراق الطعام او الزيت بشكل قليل. لكن يمكن أن يحترق الطعام أو الزيت اذا استمر بهذه الدرجة لمدة 5 ثوان أو أكثر او إذا وصلت درجة الحرارة إلى 371 درجة مئوية (نقطة الاشتعال)⁴.



توصيات عن محتويات الدهون من الزيت

ال الخيار الصحي للزيت يجب ان لا يحتوي على أكثر من 21.7 جم من الدهون المشبعة ولا يزيد عن 1.1 جم من الدهون المتحولة لكل 100 مل من الزيت. علما انه في أستراليا من غيرالضروري توضيح نسبة الدهون المتحولة على ملصق الطعام ما لم تقدم الشركات المصنعة مطالبة بالتفصي و توضيح حول الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والدهون الأحادية غيرالمشبعة، والدهون المتعددة غيرالمشبعة، وأوميغا 3 الدهني ، وحمض أوميغا 6 الدهني أو الكوليستيرون.⁵



درجة حرارة الطبخ

درجة حرارة

درجة غليان الماء	100°C
طهي متوسط الحرارة	107 - 177°C
طهي عالي الحرارة	طهي عالي الحرارة: 177 - 232°C الممثل: 191°C: قطعة صغيرة من الطعام: 191-199°C قطعة كبيرة من الطعام: 177-185°C

⁴ Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program

كيف يصنع زيت الطهي

الزيت يصنع من أجزاء مختلفة من النباتات ، في معظم الحالات من البذور (بما في ذلك عباد الشمس والنخيل ، القرطم ، القطن ، السمسم ، الأرز وزيوت بذور الحنف) أو من المكسرات (بما في ذلك زيت الفول السوداني وفول الصويا واللوز والجوز). أرز زيت النخالة هو الزيت المستخرج من الطبقة البنية الخارجية الصلبة للرز يسمى القشر (قشر الأرز). تتضمن بعض الحالات عصر الزيت من ثمرة النبات. على سبيل المثال ، زيت جوز الهند يأتي من ثمرة جوز الهند الأبيض وزيت النخيل من لب ثمرة النخيل وزيت الزيتون من ثمرة الزيتون الطازج وزيت الذرة مشتق من النواة

الطريقة الشائعة لصنع زيوت الطهي يتم عن طريق تنظيف البذور وطحنتها والضغط عليها واستخراج الزيت منها. ثم يتم تكرير الزيت وتصفيته و/أو تقطيره ثم تصبح جاهزة للتغليف

المعلومات المستخدمة في هذا الجزء تم تعديليها من المصدر الأصلي التي تم الحصول عليها من الموقع :

www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html

الضغط

التعبئة والتغليف



العملية



الاستخدام العملي الملاحظات

<p>زيت صحي ورخيص بنكهة حقيقة يعمل بشكل جيد في درجة حرارة الطبخ المخفضة والمتوسطة والعالية وبسبب احتواه على نسبة مرتفعة من الدهون غير المشبعة ونسبة مخفضة من الدهون المشبعة ينصح به من قبل جمعية اطباء القلب وجمعية اخصائي التغذية في استراليا</p>	<p>مناسب للطبخ الحار والبارد</p>
<p>زيت اصفر-اخضر اللون عطري وذات طعم خفيف لذلك فهو مناسب للسلطات والمخللات وبعض انواع الطهي</p>	<p>يستخدم عادة في عمل السلطات</p>
<p>زيت لونه فاتح ذو مذاق لطيف ورخيص يعمل بشكل جيد في درجات الحرارة المخفضة والمتوسطة والعالية</p>	<p>مناسب للطبخ الحار والبارد</p>
<p>زيت الزيتون النقي هو مزيج من زيت الزيتون البكر والمكرر بنكهة أقل حدة من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون البكر الاضافي</p>	<p>لاتوجد معلومات مؤكدة</p>
<p>إنه زيت الزيتون عالي الجودة ولكنه مكلف إلى حد ما. كما أنه غير مكرر، مما يعني أنه لا توجد مواد كيميائية أو حرارة مستخدمة لاستخراج الزيت من الزيتون ولذلك فهو يمتلك أقوى نكهة ورائحة من بين جميع الأنواع زيت الزيتون</p>	<p>غير مناسب للطبخ باستخدام حرارة عالية</p>
<p>لاتوجد معلومات مؤكدة</p>	<p>غير مناسب للطبخ باستخدام حرارة عالية</p>
<p>يتم تكثير زيت الزيتون سواء كان خفيفاً أو إضافياً مما يعني أن زيت الزيتون أخف في النكهة و/ او اللون. جميع الانواع لديها مستوى مماثل من محتوى الدهون و التزويد بالطاقة</p>	<p>لاتوجد معلومات مؤكدة</p>
<p>طعمه المعتدل يجعله زيتاً جيداً للاستخدام في الخبز حيث يعطي الطراوة والملمس المناسب للمخبوزات</p>	<p>غير مناسب للطبخ الحار والبارد</p>

مخطط لزيوت الطهي الشائعة

نقطة التدخين	الدهون المشبعة (g/100ml)	الدهون المتعددة غير المشبعة (g/100ml)	الدهون الاحادية غير المشبعة (g/100ml)	الزيت
204°C	8 g	30 g	62 g	زيت الكانولا
204°C	12 g	70 g	18 g	زيت بذور العنب
232°C	12 g	64 g	24 g	زيت عباد الشمس
ليس هناك اي احصائيات	~ 14 g	~ 10 g	~ 76 g	زيت زيتون النقي
208°C	~ 14 g	~ 10 g	~ 76 g	زيت زيتون بكر ممتاز
216°C	~ 14 g	~ 10 g	~ 76 g	زيت الزيتون البكر
ليس هناك اي احصائيات	~ 14 g	~ 10 g	~ 76 g	زيت الزيتون الخفيف
242°C	~ 14 g	~ 10 g	~ 76 g	زيت الزيتون المخفف جدا
227°C	14 g	53 g	33 g	زيت الذرة زيت

● الموصى به او المفضل ● لا ينصح باستخدامه ● موصى في استخدامات محددة

زيت يستخدم لجميع الأغراض لأنه يحتوي على نكهة قليلة جدًا ومحتوى عالي من الدهون غير المشبعة	مناسب للطبخ الحار والبارد
زيت السمسم الخفيف: يمكن ان يستعمل للقلي زيت السمسم الداكن: يمكن ان يستعمل للقلي . للخبز، صنع الصلصة	لا ينصح لاستخدامها في القلي العميق
له طعم لطيف وزيت طهي جيد لا ينداخل مع طعم نكهات الطعام الأخرى في وجنتك	مناسب للطبخ الحار والبارد
يمكن أن تكون الزيوت النباتية صحية أو غير صحية اعتماداً على محتوى الدهون المشبعة. قد تحتوي على زيت النخيل ، زيت بذرة القطن أو زيت جوز الهند ، وهي غنية بالفيتامينات والدهون مشبعة ملحوظة هامة: التحقق من الملصق الغذائي أمر بالغ الأهمية عند شراء الزيت النباتي. الزيوت النباتية تحتوي على أقل من 21.7 غم / 100 مل من الدهون المشبعة و 1.1 جم / 100 مل الدهون المتحولة	بالاعتماد على محتوى الدهون
لا يعتبر زيتاً صحيّاً بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة نسبياً	غير موصى به للطبخ او للستخدام
لا ينصح باستخدام زيت النخيل بسبب من محتواه العالي من الدهون المشبعة. في أستراليا ، يقوم مصنعي الأغذية بتسمية زيت النخيل بزيت نباتي لذلك يصعب على المستهلكون معرفة ذلك إذا كان المنتج يحتوي على زيت النخيل. قد تحتاج إلى التتحقق من محتوى الدهون المشبعة على الملصق الغذائي قبل شراء الزيت	غير موصى به للطبخ او للستخدام
يحتوي نسبة عالية من الدهون المشبعة	غير موصى به للطبخ او للستخدام
السمن ، وهو دهون شهيرة في المطبخ الهندي ، يتمتع بمستوى عالٍ من الأحماض الدهنية ونقطة دخان (الحرارة المطلوبة إنشاء القلي) أعلى من الزبدة عاديّة	غير موصى به للطبخ او للستخدام

نقطة التدخين	الدهون المشبعة (g/100ml)	الدهون المتعددة غير المشبعة (g/100ml)	الدهون الاحادية غير المشبعة (g/100ml)	الزيت
256°C	15 g	62 g	23 g	زيت فول الصويا
210°C	15.2 g	41.2g	39.2 g	زيت السمسم
232°C	18 g	34 g	48 g	زيت الفول السوداني
يختلف	يختلف	يختلف	يختلف	مزيج زيت الخضروات
253°C - 261°C	22 g	35 g	43 g	زيت نخالة الارز
لا يوجد اي صلة	~51 g	~10 g	~39 g	زيت النخيل
230°C	~51 g	~10 g	~39 g	زيت (Palm olein)
171 °C - 179 °C	91 g	2 g	7 g	زيت جوز الهند
252°C	65 g	1.7 g	22.7 g	السمن (زبدة مصفاة هندية)

● لا ينصح بـاستخدامه

● موصى في استخدامات محددة

● الموصى به او المفضل

(للمزيد من المعلومات)

- Brown, A. C. (2014). Understanding food: principles and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

تنويه: يتم توزيع هذا المصدر من قبل مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند برنامج الامراض المزمنة كمصدر للمعلومات فقط. نحاول أن نوفر قدر الامكان معلومات موثوقة ودقيقة ومحدثة . مع ذلك ، لا يعتبر هذا المصدر بديل عن أي نصيحة طبية. يرجى الاتصال بطبيبك أو أخصائي الصحة لتقديم المشورة الطبية الخاصة بك

مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند لا تتحمل اي مسؤولية او دعون (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر المسؤولية في الإهمال) او نفقات او خسائر، او اضرار وتحمل الشخص نفسه العقيبات نتيجة سوء استخدام هذا المصدر

المصدر

Nick Xynias House, 253 Boundary Street,
West End, Queensland 4101
(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland

