



تعرف

على

زيوت الطبخ
الخاصة بك



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

شكر و تقدير

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

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



المحتويات :

المقدمة	3
أنوع الدهون	4
نقطة الدخان (النقطة التي يبدأ الدهن أو الزيت بالاحتراق)	8
توصيات لمحتويات الدهون من الزيت	9
درجة حرارة الطهي	9
كيف يصنع زيت الطهي	10
رسم بياني لزيت الطبخ الشائعة ونقاط الدخان ومحتوى الدهون	12
مزيد من المعلومات	16



المقدمة

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

مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند (ECCQ) هي منظمة خيرية غير حكومية تمثل الاحتياجات ومصالح الناس من المجتمعات المتنوعة ثقافيا ولغويا في كوينزلاند. برنامج الامراض المزمنة في (ECCQ) ، يوفر معلومات ضرورية مترجمة وملائمة ثقافيا للجاليات المختلفة، ويقدم الدعم من خلال دورات تعليمه للمجتمع اما وجهها 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

انواع الدهون

الدهون الغذائية ضرورية لإعطاء 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 الاحادية الغير المشبعة

1

الدهون المتحولة

4

الدهون المتعددة غير المشبعة

2

الدهون الأحادية غير المشبعة (Monounsaturated fats)

• الدهون الأحادية غير المشبعة هي نوع من انواع الدهون التي عادة ما تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة

• مصادرها

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

↓ خفض مستويات الكوليسترول 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/smart-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 الكوليسترول 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 عادة 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 لان الجسم لايمكن صناعتها بنفسه

المصادر

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



الدهون المشبعة (Saturated fats)

• (NRVs) التوصية الغذائية من قبل تشير إلى أن إجمالي الطاقة المستخدمة من الدهون المشبعة (والدهون المتحولة) لا ينبغي أن 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

• مصادر الدهون المشبعة

- الطيب والقشطة والزبدة والجبنه
- اللحوم
- زيت النخيل وزيت جوز الهند
- منتجات مثل الفطائر والبسكويت والكعك والمعجنات



الدهون المتحولة (Trans fats)

زيادة مستويات الكوليسترول في الدم ↑

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ↑

• لحسن الحظ ، شركات تصنيع الأغذية في الأسترالية قادرة على ازالة معظم الدهون المتحولة من المارجرين (السمن النباتي)

• السمن النباتي في أستراليا ممكن أن يكون مصدرًا صحيًا للدهون في نظامنا الغذائي لأنها تحتوي على دهون غير مشبعة³

• الدهون المتحولة (المهدرجة) يتم انتاجها خلال عمليات التصنيع بعض الاغذية. عن طريق رفع درجة حرارة الدهون او الشحوم خلال عملية تصنيع الغذاء. لذلك ، للأطعمة المصنعة تحتوي على دهون متحولة

المصادر

• الأطعمة المقلية وكذلك الاطعمة الجاهزه (السفري)

• كعك المتوفر في الاسواق ، 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 ثوانٍ أو أكثر أو إذا وصلت درجة الحرارة إلى 371 درجة مئوية (نقطة الاشتعال).⁴



توصيات عن محتويات الدهون من الزيت

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 غير الضروري توضيح نسبة الدهون المتحولة على ملصق الطعام ما لم تقدم الشركات المصنعة مطابقة بالتغذية وتوضيح حول الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والدهون الأحادية غير المشبعة، والدهون المتعددة غير المشبعة، و أوميغا 3 الدهني، وحمض أوميغا 6 الدهني أو الكوليسترول.⁵



درجة حرارة الطبخ

درجة حرارة	
100°C	درجة غليان الماء
107 - 177°C	طهي متوسط الحرارة
طهي عالي الحرارة: 177 - 232°C الامثل: 191°C قطعه صغيره من الطعام: 191-199°C قطعه كبيره من الطعام: 177-185°C	طهي عالي الحرارة

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 وزيت بذور العنب) 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 وطحنها والضغط عليها واستخراج الزيت منها. ثم يتم تكرير الزيت وتصفيتها و / أو تقطيره ثم تصبح جاهزة للتغليف

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

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

الضغط

التعبئة والتغليف



العملية

الطحن

التنظيف

البذور

تصفية / تقطير

التكرير/التنقيه

الاستخراج

الاستخدام العملي الملاحظات

زيت صحي ورخيص بنكهة خفيفة يعمل بشكل جيد في درجة حرارة الطبخ المنخفضة والمتوسطة والعالية وبسبب احتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون غير المشبعة ونسبة منخفضة من الدهون المشبعة ينصح به من قبل جمعية اطباء القلب وجمعية اخصائي التغذية في استراليا	مناسب للطبخ الحار والبارد	
زيت اصفر-اخضر اللون عطري وذات طعم خفيف لذلك فهو مناسب للسلطات والمخللات وبعض انواع الطهي	يستخدم عادة في عمل السلطات	
زيت لونه فاتح وذو مذاق لطيف ورخيص يعمل بشكل جيد في درجات الحرارة المنخفضة والمتوسطة والعالية	مناسب للطبخ الحار والبارد	
زيت الزيتون النقي هو مزيج من زيت الزيتون البكر والمكرر بنكهة أقل حدة من زيت الزيتون البكر	لا توجد معلومات مؤكدة	
إنه زيت الزيتون عالي الجودة ولكنه مكلف إلى حد ما. كما انه غير مكرر. مما يعني أنه لا توجد مواد كيميائية أو حرارة مستخدمه لاستخراج الزيت من الزيتون ولذلك فهو يمتلك أقوى نكهة ورائحة من بين جميع الأنواع زيت الزيتون	غير مناسب للطبخ باستخدام حرارة عالية	
لا توجد معلومات مؤكدة	غير مناسب للطبخ باستخدام حرارة عالية	
يتم تكرير 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	لا توجد معلومات مؤكدة	
طعمه المعتدل يجعله زيتاً جيداً للاستخدام في الخبز حيث يعطي الطراوة والملمس المناسب للمخبوزات	لا توجد معلومات مؤكدة	
	غير مناسب للطبخ الحار والبارد	

مخطط لزيت الطهي الشائعة

نقطة التدخين	الدهون لمشبعة (g/100ml)	الدهون المتعددة غير المشبعة (g/100ml)	الدهون الاحادية غير لمشبعة (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 ● موصى في استخدامات محددة ● لا ينصح باستخدامه

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: يكمن ان يستعمل للقلي ، للخبز ، صنع الصلصة	لا ينصح لاستخدامها في القلي العميق	
له طعم لطيف وزيت طهي جيد لا يتداخل مع طعم نكهات الطعام الأخرى في وجبتك	مناسب للطبخ الحار والبارد	
يمكن أن تكون الزيوت النباتية صحية أو غير صحية اعتمادا 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 اقل من 21.7 غم / 100 مل من الدهون المشبعة و 1.1 جم / 100 مل الدهون المتحولة	بالاعتماد على محتوى الدهون	
لا يعتبر زيتاً صحياً بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون المشبعة نسبياً	غير موصى به للطبخ او للاستخدام	
لا ينصح با ستخدام 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 التحقق من محتوى الدهون المشبعة على الملصق الغذائي قبل شراء الزيت	غير موصى به للطبخ او للاستخدام غير موصى به للطبخ او للاستخدام	
يحوي نسبة عالية من الدهون المشبعة	غير موصى به للطبخ او للاستخدام	
السمن ، وهو دهون شهيرة في المطبخ الهندي ، يتمتع بمستوى عال من الأحماض الدهنية ونقطة دخان (الحرارة المطلوبة اثناء القلي) أعلى من الزبدة عادية	غير موصى به للطبخ او للاستخدام	

نقطة التدخين	الدهون لمشبعة (g/100ml)	الدهون المتعددة غير المشبعة (g/100ml)	الدهون الاحادية غير لمشبعة (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	السمين (زبدة مصفاة هندية)

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

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 برنجام الامراض المزمنة كمصدر للمعلومات فقط. نحاول أن نوفر قدر الامكان معلومات مؤكده ودقيقة ومحدثة . ومع ذلك ، لايعتبر هذا المصدر بديل عن أي نصيحة طبية. يرجى الاتصال بطبيبك أو أخصائي الصحة لتقديم المشورة الطبية الخاصة بك

مجلس المجتمعات العرقية في كوينزلاند لاتتحمل اي مسؤولية أو ديون (بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر المسؤولية في الإهمال) أو نفقات أو خسائر. أو أضرار ويتحمل الشخص نفسه العقبات نتيجة سوء استخدام هذا المصدر



Nick Xynias House, 253 Boundary Street,
West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland