



ਆਪਣੇ

ਖਾਣਾ
ਪਕਾਉਣ ਵਾਲੇ
ਤੇਲ ਨੂੰ ਜਾਣੇ



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

ਸਵੀਕਾਰਨਾਮਾ

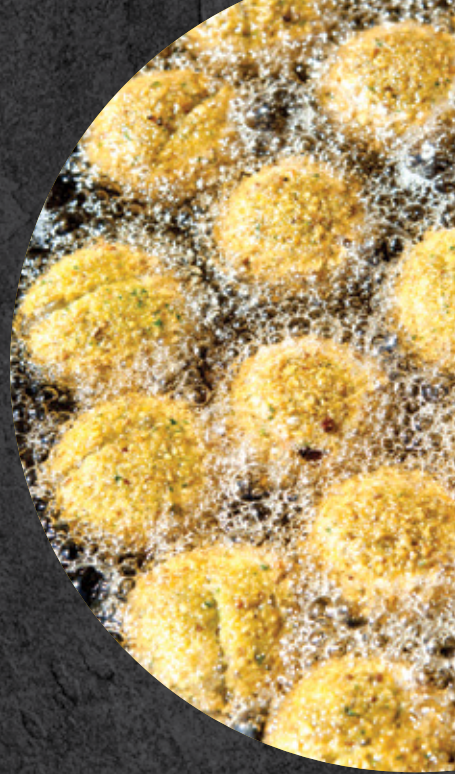
ਇਹ ਸਰੋਤ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ਼ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ/ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਸਰਕਾਰ ਦੇ, ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ (ECCQ) ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਸਟਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ECCQ ਦੀ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਟੀਮ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੀਮਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਲਈ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸਮੀਖਿਅਕਾਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇਗੀ।



ਵਿਸ਼ਾ-ਸੂਚੀ

ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	3
ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ	4
ਤੇਲ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ	8
ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ	9
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ	9
ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ	10
ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਇੱਕ ਚਾਰਟ	12
ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ	16



ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਇਹ ਕਿਤਾਬਚਾ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ਾਰ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੇ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਤੇਲਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਬਿਹਤਰ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਆਫ਼ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਇੱਕ ਦਾਨੀ ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜੋ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਅਤੇ ਹਿੱਤਾਂ ਦੀ ਨੁਮਾਇੰਦਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ECCQ ਦਾ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਚਿਰ-ਸਥਾਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅਹਿਮ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਉਚਿਤ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦਿਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਇੱਥੇ **07 3844 9166**
ਜਾਂ www.eccq.com.au ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਚਰਬੀਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮਾਂ

ਖੁਰਾਕ ਵਾਲੀ ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਸੈੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਰਬੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਨ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਾਰਮੋਨ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ ਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕੀ ਚਰਬੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1 ਇਕੱਲੀ-ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ

(ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਚਰਬੀ

2

ਬਹੁ-ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ

(ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਚਰਬੀ

3

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

4

ਟ੍ਰਾਂਸ (ਬਦਲਣਯੋਗ) ਚਰਬੀ

ਇਕੱਲੀ-ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਚਰਬੀ

- ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੋਤ
 - ਕੈਨੋਲਾ, ਜੈਤੂਨ ਅਤੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੇ ਤੇਲ
 - ਕੁੱਝ ਮੇਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਾਜੂ ਅਤੇ ਬਦਾਮ
- ✓ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ
- ✓ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ



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

ਬਹੁ-ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ (ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ) ਚਰਬੀ

- ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੈ ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
 - ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ ਦੀਆਂ ਦੋ ਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਚਰਬੀ। ਓਮੇਗਾ-3 ਅਤੇ ਓਮੇਗਾ-6 ਚਰਬੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
 - **ਸਰੋਤ**
 - ਓਮੇਗਾ-3 ਚਰਬੀ ਮੱਛੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਤੇਲਯੁਕਤ ਮੱਛੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਮਨ, ਸਾਰਡੀਨ ਅਤੇ ਐਂਚੋਵੀਜ਼।
 - ਓਮੇਗਾ-6 ਚਰਬੀ ਕੁੱਝ ਤੇਲਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੈਫਲਾਵਰ ਅਤੇ ਸੋਇਆਬੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਨਟਸ ਸਮੇਤ ਕੁੱਝ ਗਿਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ↓ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੇਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਂਦੀ ਹੈ
- ↓ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ



ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ

- ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸਮ ਦੀ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਠੋਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ "ਬੁਰੀ ਚਰਬੀ" ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਇਸ ਚਰਬੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਇਸਦਾ ਸੰਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- **ਸਰੋਤ**
 - ਦੁੱਧ, ਕਰੀਮ, ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਪਨੀਰ
 - ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜ਼ਮੀਨੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟ
 - ਪਾਮ ਤੇਲ ਅਤੇ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ
 - ਪੀਟੇ, ਪਾਈ, ਬਿਸਕੁਟ, ਕੇਕ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਵਰਗੇ ਉਤਪਾਦ
- ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ (ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਊਰਜਾ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੇ 10% ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।¹ ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 8000 ਕਿਲੋਜੂਲ ਦੀ ਖਪਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਖਪਤ 22 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ↑ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ↑ ਇਹ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ²



ਟ੍ਰਾਂਸ (ਬਦਲਣਯੋਗ) ਚਰਬੀ

- ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਤੇਲ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਪ੍ਰੋਸੈਸਡ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੋਤ
 - ਤਲੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਟੇਕਅਵੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ
 - ਵਪਾਰਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਬਣਨ ਵਾਲੇ ਕੋਕ, ਬਿਸਕੂਟ, ਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪੇਸਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ

- ↑ ਇਹ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ↑ ਇਹ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਮਾਰਜਰੀਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ?
 - ਖੁਸ਼ਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਭੋਜਨ ਨਿਰਮਾਤਾ ਮਾਰਜਰੀਨ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹਨ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੋਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।³



ਤੇਲ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਸਮੇਕ ਪੁਆਇੰਟ)

ਸਮੇਕ ਪੁਆਇੰਟ ਉਹ ਤਾਪਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚੋਂ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮੇਕ ਪੁਆਇੰਟ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਜਾਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਧੂੰਆਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੀਆਂ ਲੇਸਦਾਰ ਤਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 316°C [ਫਲੋਸ਼ ਪੁਆਇੰਟ] ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਗੰਭੀਰ ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਜਾਂ ਤੇਲ ਅੱਗ ਵਿੱਚ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤਾਪਮਾਨ 371°C [ਫਾਇਰ ਪੁਆਇੰਟ] ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ 5 ਸਕਿੰਟ ਜਾਂ ਵੱਧ ਲਈ ਸੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।⁴



ਤੇਲ ਵਿੱਚ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ

ਤੇਲ ਲਈ ਸੁਝਾਏ ਗਏ **ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਕਲਪ** ਵਿੱਚ **21.7 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ** ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਤੇਲ ਵਿੱਚ **1.1 ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ** ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਲੇਬਲ 'ਤੇ **ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ** ਲਿਖਣ ਦੀ **ਲੋੜ ਨਹੀਂ** ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕੋਈ ਨਿਰਮਾਤਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ, ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ, ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਫੈਟ, ਓਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ, ਓਮੇਗਾ-6 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਜਾਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਬਾਰੇ **ਪੇਸ਼ਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ** ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।⁵



ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ

	ਤਾਪਮਾਨ
ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਬਾਲ ਤਾਪਮਾਨ	100 °C
ਮੱਧਮ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ	107 – 177 °C
ਵੱਧ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ	177 – 232 °C ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਢੁੱਕਵਾਂ ਤਾਪਮਾਨ: 191 °C ਭੋਜਨ ਦਾ ਛੋਟਾ ਟੁਕੜਾ: 191-199 °C ਭੋਜਨ ਦਾ ਵੱਡਾ ਟੁਕੜਾ: 177-185 °C

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

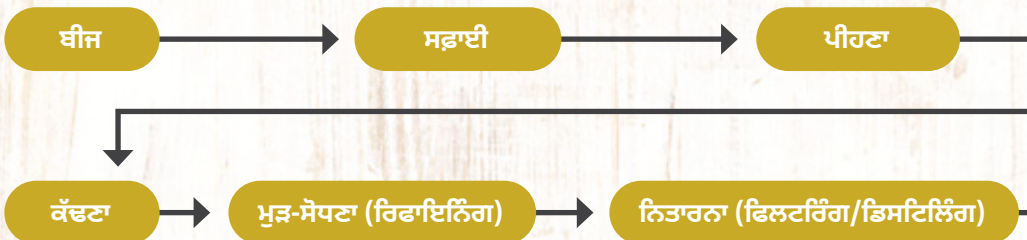
⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦਾ ਤੇਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਤੇਲ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਿੱਸਿਆਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੀਜ (ਸੂਰਜਮੁਖੀ, ਪਾਮ ਕਰਨਲ, ਸੈਫਲਾਵਰ, ਕਪਾਹ, ਤਿਲ, ਚਾਵਲ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਦੇ ਬੀਜ ਦੇ ਤੇਲ ਸਮੇਤ) ਜਾਂ ਗਿਰੀਦਾਰ (ਮੂੰਗਫਲੀ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਬਦਾਮ, ਅਤੇ ਅਖਰੋਟ ਦੇ ਤੇਲ ਸਮੇਤ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਉਥੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਈਸ ਬ੍ਰੈਨ ਤੇਲ ਚੌਲਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਬਾਹਰੀ ਭੂਰੀ ਪਰਤ ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁੜੀ (ਚਾਵਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੌਦੇ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਵਿੱਚੋਂ ਤੇਲ ਨੂੰ ਨਿਚੋੜਨਾ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ ਨਾਰੀਅਲ ਦੇ ਚਿੱਟੇ ਗੁੱਦੇ ਤੋਂ, ਪਾਮ ਤੇਲ ਪਾਮ ਫਲ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਤੋਂ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਤਾਜ਼ੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਤੋਂ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦਾਣੇ (ਭਰੂਣ) ਤੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤੇਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸਣ ਅਤੇ ਦਬਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਤੇਲ ਨੂੰ ਰਿਫਾਇੰਡ, ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਡਿਸਟਿਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੈ। (ਇਸ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html 'ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਮੂਲ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਸੋਧਿਆ ਗਿਆ ਹੈ)।

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ





ਦਬਾਉਣਾ

ਡੱਬਾ ਬੰਦੀ (ਪੈਕੇਜਿੰਗ)

ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤੇਲਾਂ ਦਾ ਚਾਰਟ

ਤੇਲ	ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਤੇਲ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਸਮੇਕ ਪੁਆਇੰਟ)
ਕੈਨੋਲਾ ਤੇਲ	62 ਗ੍ਰਾਮ	30 ਗ੍ਰਾਮ	8 ਗ੍ਰਾਮ	204 °C
ਅੰਗੂਰਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਦਾ ਤੇਲ	18 ਗ੍ਰਾਮ	70 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਗ੍ਰਾਮ	204 °C
ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦਾ ਤੇਲ	24 ਗ੍ਰਾਮ	64 ਗ੍ਰਾਮ	12 ਗ੍ਰਾਮ	232 °C
ਸੁੱਧ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ	~ 76 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~ 14 ਗ੍ਰਾਮ	ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡੈਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ
ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਵਰਜਿਨ ਤੇਲ	~ 76 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~ 14 ਗ੍ਰਾਮ	208 °C
ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਵਰਜਿਨ ਤੇਲ	~ 76 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~ 14 ਗ੍ਰਾਮ	216 °C
ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਲਾਈਟ ਤੇਲ	~ 76 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~ 14 ਗ੍ਰਾਮ	ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡੈਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ
ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਲਾਈਟ ਤੇਲ	~ 76 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~ 14 ਗ੍ਰਾਮ	242 °C
ਮੱਕੀ ਦਾ ਤੇਲ	33 ਗ੍ਰਾਮ	53 ਗ੍ਰਾਮ	14 ਗ੍ਰਾਮ	227 °C

● ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ● ਕੁੱਝ ਖਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ● ਸਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਵਿਹਾਰਕ ਵਰਤੋਂ

ਟਿੱਪਣੀ

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

ਹਲਕੇ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤੇਲ ਹੈ ਜੋ ਘੱਟ, ਮੱਧਮ- ਅਤੇ ਉੱਚ-ਤਾਪ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਾਰਟ ਫਾਊਡੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਇਸਦੀ ਜ਼ੋਰਦਾਰ **ਸਿਫਾਰਸ਼** ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਲਾਦ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਇੱਕ ਪੀਲਾ-ਹਰਾ, ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਸੁਆਦ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਦ, ਮੈਰੀਨੇਡ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਕੁ ਖਾਣੇ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਹੈ।

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

ਇੱਕ ਫਿੱਕਾ, ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਤੇਲ ਜੋ ਘੱਟ, ਮੱਧਮ- ਅਤੇ ਉੱਚ-ਤਾਪ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ

ਸੁੱਧ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਵਰਜਿਨ ਅਤੇ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਰਿਫਾਇੰਡ ਤੇਲ ਦਾ ਮਿਸ਼ਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਵਰਜਿਨ ਅਤੇ ਵਰਜਿਨ ਤੇਲ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤੀਬਰ ਸੁਆਦ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉੱਚ-ਤਾਪ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਹ ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਪਰ ਮਹਿੰਗਾ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਹੈ। ਇਹ ਰਿਫਾਇੰਡ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਤਲਬ ਕਿ ਜੈਤੂਨ ਤੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕੋਈ ਰਸਾਇਣ ਜਾਂ ਗਰਮੀ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੈਤੂਨ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜੈਤੂਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਉੱਚ-ਤਾਪ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ

ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ

ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ

ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਭਾਵੇਂ ਲਾਈਟ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਜਾਂ ਐਕਸਟ੍ਰਾ ਲਾਈਟ ਹੋਵੇ, ਰਿਫਾਇੰਡ ਤੇਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ ਸੁਆਦ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਰੰਗ ਵਿੱਚ ਹਲਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਉਰਜਾ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

ਇਸਦਾ ਹਲਕਾ ਸੁਆਦ ਇਸ ਨੂੰ ਨਮੀ ਅਤੇ ਬਨਾਵਟ ਲਈ ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤਣ ਲਈ ਬੇਹਤਰੀਨ ਤੇਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤੇਲ	ਮੋਨੋਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ (g/100ml)	ਤੇਲ ਦੇ ਸੜਨ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ (ਸਮੇਕ ਪ੍ਰਆਇੰਟ)
ਸੋਇਆਬੀਨ ਦਾ ਤੇਲ	23 ਗ੍ਰਾਮ	62 ਗ੍ਰਾਮ	15 ਗ੍ਰਾਮ	256 °C
ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ	39.2 ਗ੍ਰਾਮ	41.2 ਗ੍ਰਾਮ	15.2 ਗ੍ਰਾਮ	210 °C
ਮੂੰਗਫਲੀ ਦਾ ਤੇਲ	48 ਗ੍ਰਾਮ	34 ਗ੍ਰਾਮ	18 ਗ੍ਰਾਮ	232 °C
ਵੈਜੀਟੇਬਲ ਆਇਲ (ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ) (ਮਿਸ਼ਰਣ)	ਬਦਲਦਾ ਹੈ	ਬਦਲਦਾ ਹੈ	ਬਦਲਦਾ ਹੈ	ਬਦਲਦਾ ਹੈ
ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲਕੇ ਦਾ ਤੇਲ	43 ਗ੍ਰਾਮ	35 ਗ੍ਰਾਮ	22 ਗ੍ਰਾਮ	253°C - 261°C
ਪਾਮ ਤੇਲ	~39 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~51 ਗ੍ਰਾਮ	ਇਸ ਲਈ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੋਈ ਡਾਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ
ਪਾਮ ਓਲੀਨ	~39 ਗ੍ਰਾਮ	~ 10 ਗ੍ਰਾਮ	~51 ਗ੍ਰਾਮ	230°C
ਨਾਰੀਅਲ ਦਾ ਤੇਲ	7 ਗ੍ਰਾਮ	2 ਗ੍ਰਾਮ	91 ਗ੍ਰਾਮ	171 °C - 179 °C
ਦੇਸੀ ਘਿਓ (ਭਾਰਤੀ ਨਤਿਰਿਆ ਮੱਖਣ)	22.7 ਗ੍ਰਾਮ	1.7 ਗ੍ਰਾਮ	65 ਗ੍ਰਾਮ	252 °C

● ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ● ਕੁੱਝ ਖ਼ਾਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ● ਸਫ਼ਿਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

ਇਹ ਸਭ ਕਾਸੇ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਦਾ ਸੁਆਦ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਅਨਸੈਚੁਰੇਟਿਡ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਤਲਣ ਲਈ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਹਲਕਾ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ: ਤਲਣ ਲਈ।
ਕਾਲੇ ਤਿਲ ਦਾ ਤੇਲ: ਹਿਲਾ ਕੇ ਤਲਣ (ਸਟਿਰ ਫ੍ਰਾਈ), ਪਕਾਉਣਾ, ਸਾਸ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਚਟਨੀਆਂ ਲਈ।

ਗਰਮ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ

ਇਹ ਘੱਟ ਮਹਿਕ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤੇਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪਕਵਾਨ ਵਿਚਲੇ ਹੋਰ ਮਹਿਕ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਾਂ ਗੈਰ-ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਮ ਤੇਲ, ਕਪਾਹ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਉੱਚ ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ: ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਖ਼ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਤੇਲ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 21.7 g/100 mL ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਫੈਟ ਅਤੇ 1.1g/100 mL ਟ੍ਰਾਂਸ ਫੈਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਪਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਸਦੇ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਤੇਲਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਤਨ ਉੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤੇਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਪਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਪਾਮ ਜਾਂ ਪਾਮ ਓਲੀਨ ਤੇਲ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ, ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਕ ਪਾਮ ਤੇਲ ਨੂੰ ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲ ਵਜੋਂ ਲੇਬਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਖਪਤਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਤਪਾਦ ਵਿੱਚ ਪਾਮ ਤੇਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੇਲ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਲੇਬਲ 'ਤੇ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਪਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤ੍ਰਿਪਤ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਪਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਇਹ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖਪਤ ਲਈ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਦੇਸੀ ਘਾਓ, ਭਾਰਤੀ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵੱਚ ਇੱਕ ਪ੍ਰਸਾਧਿ ਚਰਬੀ, ਵੱਚ ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਆਮ ਮੱਖਣ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਸਮੇਕ ਪੁਆਇੰਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

* <FoodWork8> ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁੱਝ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

- 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, A. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

ਬੇਦਾਅਵਾ: ਇਸ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਕ੍ਰੋਨਿਕ ਡਿਜੀਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਸਰਿਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਵਜੋਂ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਯੁਕਤ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਸਹਿਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ ਦੀ ਐਥਨਿਕ ਕਮਿਊਨਿਟੀਜ਼ ਕੌਂਸਲ, ਸਾਰੇ ਖ਼ਰਚਿਆਂ, ਘਾਟਿਆਂ, ਨੁਕਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲਾਗਤਾਂ ਲਈ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਦੇਣਦਾਰੀ (ਬਗ਼ੈਰ ਕਮਿਸ਼ੀਆ ਦੇ, ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਦੀ ਦੇਣਦਾਰੀ ਸਮੇਤ) ਨੂੰ ਅਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਸਰੋਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਨੂੰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਵੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



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

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland