



உங்களுடைய

சமையல்
எண்ணெயை
அறிந்துகொள்ளுங்கள்



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

ஏற்றுக்கொள்ளல்

குயின்ஸ்லாந்து அரசாங்கம், சுகாதாரத் திணைக்களம்-இன் ஆதரவுடன் Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) Chronic Disease Program இலிருந்து Queensland University of Technology and Staff இடமிருந்து Dietitian/Nutrition மாணவர்களால் இந்த வளங்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது

இந்த வளத்தின் அபிவிருத்தியில் அவர்களுடைய பெறுமதிவாய்ந்த பங்களிப்புக்காக எமது முழு ஆய்வாளர்களினதும் நேரத்தையும், முயற்சிகளையும் ஏற்றுக்கொள்வதற்கு ECCQ-இல் The Chronic Disease Program குழு விரும்புகிறது.



உள்ளடக்கங்கள்

அறிமுகம்	3
கொழுப்புகளின் வகைகள்	4
புகைவரும் நிலை	8
எண்ணெயின் கொழுப்பு உள்ளடக்கங்கள் சிபாரிசுசெய்யப்படுகிறது	9
சமையல் வெப்பநிலை	9
சமையல் எண்ணெய் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது	10
பொதுவான சமையல் எண்ணெய்க்கான ஒரு வரைபடம், அத்துடன் அதன் புகைவரும் வெப்பநிலை மற்றும் கொழுப்பு உள்ளடக்கம்	12
அதிக தகவல்கள்	16



அறிமுகம்

கொழுப்புகளின் பல்வேறு வகைகளையும், எண்ணெயில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் சிபாரிசுசெய்யப்பட்ட கொழுப்பையும், இந்த சிற்றேடு விளக்குகிறது. சந்தையில் பொதுவான சமையல் எண்ணெய்கள் குறித்த தகவல்களையும் இது வழங்குகிறது. மேலும் ஆரோக்கியமான உணவுமுறையை நீங்கள் கொண்டிருக்கவும், உங்களின் நாட்பட்ட நோய்களைச் சிறப்பாக கையாளுவதற்கும் அதன் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாவனை உதவுகிறது.

குயின்ஸ்லாந்தின் இனத்தவர் சமூகங்கள் மன்றம் (Ethnic Communities Council of Queensland) என்பது குயின்ஸ்லாந்தில் கலாசாரரீதியாகவும், மொழி ரீதியாகவும் வேறுபட்ட சமூகங்களைச் சார்ந்த மக்களின் தேவைகள் மற்றும் ஆர்வங்களைப் பிரதிபலிக்கும் அறக்கொடை தொடர்பான, மற்றும் அரசு-சார்பற்ற நிறுவனமாகும். நாட்பட்ட நோய்த்தடுப்பு மற்றும் சுய பராமரிப்பு பற்றி சமூகத்திற்கு நேரடியாக அல்லது தொலைபேசியூடாக முக்கியமான, கலாசாரத்திற்குப் பொருத்தமான, மற்றும் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட தகவல்கள், பயிற்றுவிப்பு மற்றும் ஆதரவினை ECCQ Chronic Disease Program வழங்குகிறது.

உங்களுக்கு அதிக தகவல்கள் தேவைப்பட்டால், **0738449166** அல்லது www.eccq.com.au -இல் எங்களுடன் தொடர்புகொள்ளவும்.

கொழுப்புகளின் வகைகள்

உங்களின் உடலுக்கு சக்தியை வழங்கவும், உயிரணுக்களின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருப்பதற்கும் உணவுத்திட்ட கொழுப்புகள் முக்கியமானவை. உங்களின் உறுப்புகளைப் பாதுகாக்கவும், உங்களின் உடலை உஷ்ணமாக வைத்திருக்கவும் அவை உதவுகின்றன. உங்களின் உடல் சில ஊட்டச்சத்துகளை அகத்துறிஞ்சவும் அத்துடன் முக்கியமான இயக்குநீரை உற்பத்திசெய்யவும் கொழுப்பு உங்களின் உடலுக்கு உதவுகிறது. உங்களின் உடலுக்கு நிச்சயமாகக் கொழுப்புத் தேவை

நாங்கள் உண்ணும் உணவில் நான்கு முக்கியத்தவயிக்க உணவுத்திட்ட கொழுப்புகள் இருக்கின்றன

1 ஒற்றை நிறைவுறாத கொழுப்புகள்

3 நிறைவுற்ற கொழுப்புகள்

2 பல்நிலை நிறைவுறாக்கொழுப்புகள்

4 இடம்மாறியகொழுப்புகள்

ஒற்றை நிறைவுறாத கொழுப்பு

• ஒற்றை நிறைவுறாத கொழுப்பு என்பது, அறைவெப்பநிலையில் வழமையாக திரவவடிவிலான கொழுப்புகளின் ஒரு வகையாகும்.

• வளங்கள்

- கனோலா, ஆலிவ் மற்றும் வேர்க்கடலை எண்ணெய்கள்
- முந்திரிப்பருப்பு, பாதாம்பருப்பு போன்ற சில விதைகள்,

↓ உணவில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகளைப் பதிலீடு செய்யும் வேளையில் கீழ் குருதிக் கொழுப்புச் சரிசமமாகிறது.

↓ இதயநோய் அபாயத்தைக் குறைவடையச்செய்கிறது



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

பல்நிலை நிறைவுறாக் கொழுப்பு

- பல்நிலை நிறைவுறாக் கொழுப்பு என்பது அறைவெப்பநிலையில் வழமையாகத் திரவவடிவிலான கொழுப்புகளின் ஒரு வகை ஆகும்.
- ஒமேகா-3 கொழுப்புகள் மற்றும் ஒமேகா-6 கொழுப்புகள் என்பவை பல்நிலை நிறைவுறாக் கொழுப்புகளின் இரண்டு பிரதான வகைகளாகும். ஒமேகா-3 மற்றும் ஒமேகா-6 கொழுப்புகள், இரண்டும் உடலில் உற்பத்திசெய்யப்பட முடியாதபடியால் உணவில் முக்கியமனவையாகும்.
- **வளங்கள்**
 - சல்மன், சைடினஸ் மற்றும் அங்கொவிஸ் மீன் போன்ற குறிப்பாக எண்ணெய்த்தன்மையுள்ள மீன்களில் ஒமேகா-3 கொழுப்புகள் இருக்கின்றன.

- சவ்வீளவர் (safflower) மற்றும் சோயாஅவரை எண்ணெய் போன்ற சில எண்ணெய்களிலும், பிரேஷில் விதை உட்பட சில விதைகள் கூடவே ஒமேகா-6 கொழுப்புகள் காணப்படுகின்றன.

↓ உணவில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகளைப் பதிலீடு செய்யும் வேளையில் கீழ் குருதிக் கொழுப்புச் சரிசமமாகிறது.

↓ இதயநோய் அபாயத்தைக் குறைவடையச்செய்கிறது



நிறைவுற்ற கொழுப்புகள்

- நிறைவுற்ற கொழுப்பு என்பது அறைவெப்பநிலையில் திண்மமாக இருக்கும் கொழுப்பின் ஒருவகையாகும். இவை வழக்கமாகக் "கெட்ட கொழுப்புகள்" என அழைக்கப்படுகின்றன.
- இந்தக் கொழுப்பை உடல் உற்பத்திசெய்வதால் உணவில் இது மனித உடலுக்கு இது தேவைப்படாது.
- **வளங்கள்**
 - பால், பாலாடை, வெண்ணெய் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி
 - நிலத்தில் வாழும் விலங்குகள் அநேகமானவற்றிலிருந்து இறைச்சி
 - பனை, தென்னை போன்ற ஒற்றைத் தடி மரவகையின் எண்ணெய் மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்கள்
 - இறைச்சி, மீன் அல்லது காய்கறிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டி, அப்பம், பிஸ்கட், கேக், மற்றும் பேஸ்ட்ரிகள்(pastries)

- நாளாந்த சக்தி உள்ளீட்டின் 10% இலும் கூடுதலான நிறைவுற்ற கொழுப்பு (மற்றும் மாற்றுக் கொழுப்பு) உள்ளடக்கியிருக்கக்கூடாதென உணவுவகைச் சிபாரிசுகள் தெரிவிக்கின்றன.¹ இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால், ஒரு நாளுக்கு 8000கிலோஜீல் (8000 kJ) உட்கொண்டால், நிறைந்த கொழுப்பின் 22 கிராம் இலும் குறைவானவை நீங்கள் உட்கொள்ளவேண்டும்.

↑ இரத்தக் கொழுப்பின் அளவுகளைக் கூட்டுதல்

↑ இதயநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்²



மாற்றுக் கொழுப்புகள்

- உணவைத் தயாரிக்கும்போது எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகளை மிகவும் சூடாக்கும் இடத்திலிருந்து, உணவு தயாரிப்பின் செயற்பாட்டின் பொழுது மாற்றுக் கொழுப்புகள் உற்பத்திசெய்யப்படுகின்றன. எனவே, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் இடம்மாறிய கொழுப்புகளைக் கொண்டிருக்கலாம்
- **வளங்கள்**
 - கடுமையாக வறுத்த உணவுகள் மற்றும் சில வாங்கிஎடுத்துச்செல்லும் உணவுகள்
 - வணிகநோக்கிலான கேக்குகள், பிஸ்கட்டுகள், சினையப்பம் (pies), சிறுகேக்குகள் (pastries)

↑ **இரத்தக் கொழுப்பின் அளவுகளைக் கூட்டுதல்**

↑ **இதயநோய் குறித்த அபாய அதிகரிப்பு**

- மாற்றுக் கொழுப்புகள் செயற்கை வெண்ணெய் (margarines)-இல் இருகிறதா?
 - அதிஸ்டவசமாக, செயற்கை வெண்ணெயிலிருந்து கூடியளவு மாற்றுக் கொழுப்புகளை ஆஸ்திரேலிய உணவு தயாரிப்பாளர்களால் அகற்றக்கூடியதாக இருக்கிறது. எமது உணவில், அது நிறைவுறாக்கொழுப்பைக் கொண்டிருப்பதால், ஆஸ்திரேலிய செயற்கை வெண்ணெயானது கொழுப்புக்கான ஆரோக்கியமான உற்பத்தியிடமாகும்.³



புகைவரும் நிலை

புகைக்கும் நிலைதான் கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய் புகைக்கத்தொடங்கும் வெப்ப நிலையாகும் அளவுக்கும்மேல் சூடாக்கியபின்னர் உருவாகும் புகை, வாய் மற்றும் மூக்கு வழிகளில் உள்ள சளிச்சுரப்பியை மூடியிருக்கும் சவ்வைச் சேதப்படுத்துவதால், புகைக்கும் நிலையைக் கடக்காமல் இருப்பது முக்கியமாகும். 316 °C அளவுக்கு கடுமையான அதிக சூடேற்றம் [எரிபற்று நிலை] உணவில் அல்லது எண்ணெயில் ஒரு சிறிய நெருப்பை உருவாக்கலாம், வெப்பம் 371 °C-ஐ அடைந்தால் [எரி நிலை], 5 நிமிடங்களுக்கு அல்லது அதற்கும்மேல், உணவு அல்லது எண்ணெய் ஒளிமிக்கசுவாலையாக மாறும் அல்லது எரியலாம்



எண்ணெயின் கொழுப்பு உள்ளடக்கங்கள் சிபாரிசுசெய்யப்படுகிறது

நிறைவுற்ற கொழுப்பு 21.7கிராம்-ஐ விட அதிகரிக்காமல் அத்துடன் ஒவ்வொரு 100 மில்லி எண்ணெய்க்கும் 1.1கிராம் மாறுபக்க கொழுப்பைவிடவும் கூடாமல் எண்ணெயைக் கொண்டிருப்பது ஆரோக்கியமான தெரிவுக்கான ஆலோசனையாகும். ஆயினும், நிறைவுற்ற கொழுப்பு, மாறுபக்க கொழுப்பு, ஒற்றை நிறைவுறாதகொழுப்பு, பல் நிறைவுறாதகொழுப்பு, ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம், ஒமேகா-6 கொழுப்பு அமிலம் அல்லது இரத்தக்கொழுப்பு பற்றி உற்பத்தியாளர்கள் உணவில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்கோரிக்கையைச் செய்யாதவிட்டால், ஆஸ்திரேலியாவில் உணவு விவரசீட்டில் (லேபல்) மாறுபக்க கொழுப்பைத் தெரிவிக்க வேண்டியதில்லை.



சமையல் வெப்பநிலை

	வெப்பநிலை
நீரின் கொதிநிலை	100 °C
நடுத்தர சமையல் வெப்பம்	107 – 177 °C
உயர் வெப்ப சமையல்	177 – 232 °C மிகச்சிறந்த: 191 °C உணவின் சிறுபகுதி: 191-199 °C உணவின் பெரும்பகுதி: 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

சமையல் எண்ணெய் எவ்வாறு தயாரிக்கப்படுகிறது

தாவரங்களின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்து அநேகமாக, பொதுவாகக் கூறப்படும் விதைகள் (சூரியகாந்தி, பனை 'கேர்னல்', சவ்வீபிளவர், பருத்தி, எள்ளு, அரிசி, மற்றும் முந்திரியம் பழவிதை எண்ணெய்) கொட்டை (நிலக்கடலை, சோயாஅவரை, பாதாம்பருப்பு, மற்றும் வாதுமை கொட்டை எண்ணெய்கள் அடங்கலாக) களிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது, சாஃவ் (அரிசி உமிழ்) எனப்படும் அரிசியை மூடியுள்ள பழுப்பு நிற தடித்த வெளிப்பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய் அரிசித் தவிடு எண்ணெய் ஆகும். சில வேளைகளில், எண்ணெய், தாவரத்தின் பழுத்திலுள்ள சதையிலிருந்து பிழிந்து எடுக்கப்படுகிறது. உதாரணமாக, தேங்காய் எண்ணெய் தேங்காயின் வெள்ளைச்சதையிலிருந்தும், பனை எண்ணெய் பனம்பழத்தின் கழியிலிருந்தும், ஆலிவ் எண்ணெய் உடன்பறித்த ஆலிவ் பழத்தின் சதையிலிருந்தும், மற்றும் சோளம் எண்ணெய் அதன் கொட்டையின் கருவில் (கருவுயிர்) இருந்தும் பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது.

விதைகளைச் சுத்தம்செய்தல், அவற்றை அரைத்தல், அழுத்துதல் மற்றும் அவற்றிலிருந்து எண்ணெய்யைப் பிரித்தெடுத்தல் போன்றவற்றுடன் சமையல் எண்ணெய் தயாரிக்கும் பொதுவான செயல்முறை ஆரம்பிக்கிறது. பின்னர், இந்த எண்ணெய் சுத்தம்செய்யப்படுகிறது, வடிகட்டப்படுகிறது மற்றும்/ அல்லது காய்ச்சிவடிக்கப்படுகிறது அத்துடன் இது பொதிசெய்வதற்குத் தயாராகிறது.(இந்தப்பகுதியில் பாவிக்கப்பட்ட தகவல்கள் ஆரம்பத்தில் www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html-இல் பெற்றுக்கொண்ட தகவல்களிலிருந்து மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது.

செயல்முறை

விதைகள்

துப்புரவுசெய்தல்

அரைத்தல்

வெளியே எடுத்தல்

சுத்திகரித்தல்

வடிகட்டுதல்/காய்ச்சல்



அழுத்துதல்

சிவடிகட்டுதல்

காய்ச்சி வடித்தல்

பொதுவான சமையல் எண்ணெய்களுக்கான விளக்கமான வரைபடம்

எண்ணெய்	ஒற்றை நிறைவுறாக் கொழுப்பு கொழுப்பு (கிராம்/100மில்லி)	பல் நிறைவுறாக்கொழுப்பு கொழுப்பு (கிராம்/100மில்லி)	நிறைவுற்ற கொழுப்பு (கிராம்/100ml)	புகையும் நிலை
கனோலா எண்ணெய்	62 கிராம்	30 கிராம்	8 கிராம்	204 °C
முந்திரி விதை எண்ணெய்	18 கிராம்	70 கிராம்	12 கிராம்	204 °C
சூரியகாந்தி எண்ணெய்	24 கிராம்	64 கிராம்	12 கிராம்	232 °C
சுத்தமான ஆலிவ் எண்ணெய்	~76 கிராம்	~ 10 கிராம்	~ 14 கிராம்	பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை
எக்றா வெர்ஜின் (Virgin) ஆலிவ் எண்ணெய்	~76 கிராம்	~ 10 கிராம்	~ 14 கிராம்	208 °C
வெர்ஜின் (Virgin) ஆலிவ் எண்ணெய்	~76 கிராம்	~ 10 கிராம்	~ 14 கிராம்	216 °C
இலேசான ஆலிவ் எண்ணெய்	~76 கிராம்	~ 10 கிராம்	~ 14 கிராம்	பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை
மேலதிக இலேசான ஆலிவ் எண்ணெய்	~76 கிராம்	~ 10 கிராம்	~ 14 கிராம்	242 °C
சோளம் எண்ணெய்	33 கிராம்	53 கிராம்	14 கிராம்	227 °C



சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது



குறிப்பிட்ட பாவனைக்காகச் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது



சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை

சூடான அத்துடன் குளிர் சமையலுக்குப் பொருத்தமானது

குறைந்த- நடுத்தர- மற்றும் கூடிய-சூட்டில் மற்றும் வெப்ப நிலையில் சமைப்பதற்கு, ஆரோக்கியமான மற்றும் மிதமான வாசனையுடன் கூடிய மலிவான எண்ணெய் நன்றாகப் போதுமானது. அதனுடைய மிகவும் கூடிய நிறைவுறாத உள்ளடக்கம் மற்றும் மிகவும் குறைவான நிறைவுற்ற உள்ளடக்கம் காரணமாக, இது Heart Foundation and the Dietitian Association of Australia-ஆகியவற்றால் உயர்வாகச் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

காய்கறிக்கலவைகளில் (salads) வழக்கமாகப் பாவிக்கப்படுகிறது

இது மஞ்சள் பச்சையாக, மெல்லிய சுவையுடன் கூடிய நறுவாசனையுடன் இருக்கும். ஆதலால், சலட், சுவையூட்டல் மற்றும் சிறிய சமையலுக்குப் பொருத்தமானதாகும்.

சூடான அத்துடன் குளிர் சமையலுக்குப் பொருத்தமானது

குறைந்த- நடுத்தர- மற்றும் உயர்தர வெப்பநிலை சமையல் போன்றவற்றிற்கு ஒரு வெளிநிய, சாதுவான சுவை மற்றும் மலிவான எண்ணெய் நன்கு செயற்படும்.

பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை

சுத்தமான ஆலிவ் எண்ணெய் என்பது virgin-ஐயும், extra virgin மற்றும் virgin ஆலிவ் ஆகிய எண்ணெய்களைவிட அபர்த்திகுறைந்த வாசனையுடன் கூடிய தூய ஆலிவ் எண்ணெய் virgin மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவற்றின் கலப்பு ஆகும்.

உயர்-வெப்ப சமையலுக்குப் பொருத்தமில்லை

இதுதான் மிகவும் உயர்தரமானது; ஆனால் கொஞ்சம் விலைகூடிய ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகும். இது சுத்திகரிக்கப்படாதது, இதன் அர்த்தம் என்னவென்றால், ஆலிவ் பழங்களிலிருந்து எண்ணெய்யைப் பிரித்து எடுப்பதற்கு இரசாயனங்களோ அல்லது வெப்பமோ பாவிக்கப்படுவதில்லை. இதனால்தான், சகலவிதமான ஆலிவ் எண்ணெய் வகைகளில், இதற்கு கடுமையான ஆலிவ் வாசனையும், சுவையும் இருக்கிறது

உயர்-வெப்ப சமையலுக்குப் பொருத்தமில்லை

பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை

பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை

ஆலிவ் எண்ணெயானது, இலேசானதாக அல்லது மிகைப்படியானதாக அல்லது எடைகுறைந்த ஆலிவ் எண்ணெயாக இருந்தாலும், சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெயாகும், அதாவது ஆலிவ் எண்ணெய் மணத்திலும் மற்றும்/அல்லது நிறத்திலும் இலேசானதாகும்.

பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை

அவையெல்லாம் ஒரேமாதிரியான சக்தி மற்றும் கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தைக் கொண்டுள்ளன.

சூடான அத்துடன் குளிர் சமையலுக்குப் பொருத்தமானது

ஈரலிப்பான மற்றும் இழையமைப்புக்காக, வாட்டுவதற்குப் பயன்படுத்துவதற்கு அதனுடைய மிதமான நறுமணம் அதனை ஒரு சிறந்த எண்ணெயாக்கிறது.

எண்ணெய்	நிறைவுறா ஒற்றைக் கொழுப்புக்கொழுப்பு (கிராம்/100மில்லி)	பல் நிறைவுறாக்கொழுப்பு கொழுப்பு (கிராம்/100மில்லி)	நிறைவுற்ற கொழுப்பு (கிராம்/100ml)	புகையும் நிலை
சோயா அவரை எண்ணெய்	23 கி	62 கிராம்	15 கி	256 °C
எள்ளு எண்ணெய்	39.2 கி	41.2 கி	15.2 கி	210 °C
நிலக்கடலை எண்ணெய்	48 கிராம்	34 கிராம்	18 கிராம்	232 °C
காய்கறி எண்ணெய் (கலவை)	வேறுபடும்	வேறுபடும்	வேறுபடும்	வேறுபடும்
அரிசி தவிடு எண்ணெய்	43 கிராம்	35 கிராம்	22 கிராம்	253°C – 261°C
பனையின மர எண்ணெய்	~39 கிராம்	~10 கிராம்	~10 கிராம்	பொருத்தமான தகவல் காணப்படவில்லை
தெங்கு olein	~39 கிராம்	~10 கிராம்	~10 கிராம்	230°C
தேங்காய் எண்ணெய்	7 கிராம்	2 கிராம்	91 கிராம்	171 °C – 179 °C
நெய் (இந்திய தெளிவுறுத்தப்பட்ட வெண்ணெய்)	22.7 கிராம்	1.7 கிராம்	65 கிராம்	252 °C



சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது



குறிப்பிட்ட பாவனைக்காகச் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது



சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை

சூடான அத்துடன் குளிர் சமையலுக்குப் பொருத்தமானது	மிகவும் சிறியளவில் மாத்திரம் வாசனையைக் கொண்டிருப்பதாலும், பல் நிறைவுறாக்கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தில் உயர்வானதாக இருப்பதாலும் இது சகலவிதமான நோக்கங்களுக்கும்மான எண்ணெய்யாகும்.
கூடியவறுவலில் பாவிப்பதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை	இலேசான எள்ளு எண்ணெய்: வறுவல் தடித்த எண்ணெய்:
சூடான அத்துடன் குளிர் சமையலுக்குப் பொருத்தமானது	உங்களின் உணவுக்கோப்பையில், வேறு வாசனையுள்ள உணவுகளின் சுவையுடன் இது ஈடுபடாதபடியால், இது சாதுவான சுவைகொண்ட மற்றும் ஒரு சிறந்த சமையல் எண்ணெய் ஆகும்.
கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தில் தங்கியுள்ளது	உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் நிறைவுற்ற கொழுப்பினைப் பொறுத்து தாவர எண்ணெய்கள் ஆரோக்கியமானதாக அல்லது ஆரோக்கியமற்றதாகலாம். அதிகளவான நிறைவுற்ற கொழுப்பை கொண்ட தெங்கு எண்ணெய், பருத்திவிதை எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் போன்றவற்றை அவை கொண்டிருக்கலாம். முக்கியம்: தாவர எண்ணெய்யை வாங்கும்போது ஊட்டச்சத்துகளின் விவரப் பட்டியலைச் சரிபார்ப்பது மிகவும் முக்கியமானதாகும். 21.9g/100 mL க்கும் குறைவான தாவர எண்ணெயைக் கொண்டுள்ள நிறைவுற்ற கொழுப்பு மற்றும் 1.1g /100 mL மாறுபக்க கொழுப்பு சிபாரிசுசெய்யப்படுகிறது.
சமைப்பதற்கோ அல்லது உட்கொள்வதற்கோ சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை	பொதுவாக அதன் கூடுதலான நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளடக்கம் காரணமாக அது ஆரோக்கியமான எண்ணெயாகக் கருதப்படுவதில்லை.
சமைப்பதற்கோ அல்லது உட்கொள்வதற்கோ சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை	தெங்கு அல்லது தெங்கு ஓலெயின் (olein) எண்ணெய், மிகவும் கூடிய தோய்ந்தகொழுப்பு உள்ளடக்கம் காரணமாக இது சிபாரிசு செய்யப்படுவதில்லை.
சமைப்பதற்கோ அல்லது உட்கொள்வதற்கோ சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை	ஆஸ்திரேலியாவில், உணவு உற்பத்தியாளர்கள் தெங்கு எண்ணெயை தாவர எண்ணெய்யாகப் பெயரிடலாம், எனவே உற்பத்திப்பொருள் ஒன்று தெங்கு எண்ணெயைக் கொண்டிருக்கிறதாவென வாடிக்கையாளர்கள் கண்டறியமாட்டார்கள். எண்ணெய்யை வாங்குவதற்கு முன்னர் ஊட்டச்சத்துக்கான விவரப்பட்டியலில் நிறைவுற்ற கொழுப்பின் உள்ளடக்கத்தை நீங்கள் சரிபார்க்கவேண்டி ஏற்படலாம்.
சமைப்பதற்கோ அல்லது உட்கொள்வதற்கோ சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை	நிறைவுற்ற கொழுப்பு உள்ளடக்கத்தில் இது மிகவும் உயர்வானது
சமைப்பதற்கோ அல்லது உட்கொள்வதற்கோ சிபாரிசு செய்யப்படவில்லை	இந்தியர் சமையலில், நெய் பெயர் பெற்ற கொழுப்பாகும், இது வழக்கமான வெண்ணெயிலும் பார்க்க உயர்வான கொழுப்பு அமிலத்தையும், உயர்வான புகை நிலையையும் கொண்டுள்ளது.

* சில எண்ணெய்க் கொழுப்பு உள்ளடக்கம் குறித்த பகுப்பாய்வுக்கு <FoodWorks> உபயோகிக்கப்படுகிறது

மேலும் அதிகளவு தகவல்களுக்கு

- 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.

பொறுப்புத் திறப்பு: இத் தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளும் ஒரு வளமாக மாத்திரம் 'சூயின்ஸ்லாந்து நாட்பட்ட நோய்கள் திட்டத்தின் இனம்சார் சமூகங்கள் சபை' (Ethnic Communities Council of Queensland Chronic Disease Program)-ஆல் இந்த வளம் விநியோகிக்கப்படுகிறது. இது சரியாகவும், இன்றுவரையான தகவல்களைக் கொண்டதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்த நாங்கள் முயற்சிக்கின்றோம், ஆயினும், எந்தவொரு மருத்துவ ஆலோசனையையும் பதிலீடு செய்வதற்கல்ல. உங்களுடைய மருத்துவ ஆலோசனைக்காகத் தயவுசெய்து உங்களின் வைத்தியர் அல்லது சுகாதார நிபுணரைத் தயவுசெய்து தொடர்புகொள்ளுங்கள். இந்த வளத்தின் பாவனையின் விளைவாக ஏற்பட்டவை அடங்கலாக, சகல செலவுகள், இழப்புகள், சேதங்கள், மற்றும் எந்தவொரு காரணத்திற்காகவும், உங்களுக்கோ அல்லது வேறெந்தவொரு நபருக்கோ ஏற்படக்கூடிய செலவுகளுக்கான அனைத்துப் பொறுப்புகள் மற்றும் பதிலளிக்கவேண்டிய உரிமையை (மட்டுப்படுத்தல் இல்லாமல், கவனயீனத்திற்கான பதில்கூறல் உட்பட) 'சூயின்ஸ்லாந்து இனம்சார்ந்த சமூகங்கள் சபை' (The Ethnic Communities Council of Queensland) கைவிடுகிறது.



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

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland