

1 Ιουνίου 2016

Ποιο λάδι είναι πιο υγιεινό στο τηγάνισμα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τα

αποτελέσματα βρετανικής μελέτης ανατρέπουν αυτά που πιστεύαμε ως τώρα για τα λάδια και τα βούτυρα στο τηγάνισμα.

Στο Leicester οι κάτοικοι συμμετείχαν εθελοντικά σε πείραμα του τοπικού τους Πανεπιστημίου αναφορικά με το τηγάνισμα τροφών σε διαφόρων ειδών λίπη, δηλαδή σε διάφορα λάδια και βούτυρα. Έτσι, έγιναν πειράματα για το τηγάνισμα με ηλιέλαιο, σπορέλαιο, αραβοσιτέλαιο, λάδι από ελαιοκράμβη, ελαιόλαδο (παρθένο και μη) και λίπος χήνας.

Οι συμμετέχοντες, αφόρου τηγάνιζαν στα σπίτια τους για κάποιες μέρες με ένα συγκεκριμένο τύπο λίπους, έστειλαν αυτό που έμεινε στο τηγάνι στα εργαστήρια του Leicester School of Pharmacy στο De Montfort University of Leicester, όπου ο καθηγητής Martin Grootveld και η ομάδα του ανέλυσαν τις διαφοροποιήσεις που είχε υποστεί κάθε λίπος από τις υψηλές θερμοκρασίες στο τηγάνισμα.

Και τα αποτελέσματα έδειξαν κάτι που δεν το περίμεναν: εκτός από το ελαιόλαδο, που πέρασε τις εξετάσεις με άριστα, το βούτυρο και το λίπος χήνας αποδείχθηκαν πιο υγιεινά από ορισμένα λάδια!



Σε σημείο απαγορευτικό βρέθηκαν το ηλιέλαιο και αραβοσιτέλαιο. Είχαν τόσα πολλά πολυακόρεστα που ο καθηγητής Grootveld είπε ότι σε καμία περίπτωση δεν πρέπει αυτά τα λάδια να θερμαίνονται πολύ, ποτέ να μην μαγειρεύουμε με αυτά και να τα τρώμε μόνο ωμά. Το ελαιόλαδο, παρθένο ή μη, αποδείχθηκε το καλύτερο και προκάλεσε την συμβουλή του καθηγητή να προτιμούμε να μαγειρεύουμε με αυτό αλλά και όταν το έχουμε στο σπίτι ωμό να το προστατεύουμε από τις υψηλές θερμοκρασίες. Όσο για το βούτυρο και το λίπος χήνας, εξέπληξαν τους πάντες,

αφού αποδείχθηκαν αρκετά υγιεινά, ερχόμενα δεύτερα μετά το ελαιόλαδο!

Όταν τηγανίζετε ή μαγειρεύετε σε υψηλή θερμοκρασία (κοντά στους 180°C), οι μοριακές δομές των λιπών και των ελαίων που χρησιμοποιείτε αλλάζουν. Υποβάλλονται σε αυτό που ονομάζεται οξείδωση, δηλαδή αντιδρούν με το οξυγόνο του αέρα για να σχηματίσουν αλδεύδες και υπεροξειδία λιπιδίων. Αυτό συμβαίνει και σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά με πολύ πιο αργούς ρυθμούς. Σε κάποια φάση τα λιπίδια αυτά οξειδώνονται πλήρως. Η κατανάλωση ή εισπνοή αλδεύδων, ακόμη και σε μικρές ποσότητες, έχει συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής νόσου και καρκίνου.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: bbc.com- iatropedia.gr