

29 Αυγούστου 2016

Ποιο λάδι είναι πιο υγιεινό για τηγάνισμα;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:..fonien.gr

Μέχρι τώρα πιστεύαμε ότι το πιο κατάλληλο λάδι για τηγάνισμα ήταν το σπορέλαιο.

Βρετανική μελέτη έρχεται να ανατρέψει τα ισχύοντα.

Οι κάτοικοι του Leicester συμμετείχαν εθελοντικά σε πείραμα που έκανε το Πανεπιστήμιο της πόλης αναφορικά με το τηγάνισμα τροφών σε διαφόρων ειδών λίπη.

Πειραματίστηκαν δηλαδή στο τηγάνισμα με ηλιέλαιο, σπορέλαιο, αραβοσιτέλαιο, λάδι από ελαιοκράμβη, ελαιόλαδο (παρθένο και μη) και λίπος χήνας.

Αφού τηγάνισαν στα σπίτια τους για ορισμένες 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.

Εκεί, ο καθηγητής Martin Grootveld και η ομάδα του ανέλυσαν τις διαφοροποιήσεις που είχε υποστεί κάθε λίπος από τις υψηλές θερμοκρασίες στο τηγάνισμα. Και να τι έδειξαν τα αποτελέσματα:

Το ελαιόλαδο πέρασε τις εξετάσεις με άριστα, όπως αναμενόταν. Η έκπληξη ήρθε από το βούτυρο και το λίπος χήνας που αποδείχθηκαν πιο υγιεινά από ορισμένα λάδια!

Με κόκκινο, σε σημείο απαγορευτικό δηλαδή, βαθμολογήθηκαν 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.

Η συμβουλή του καθηγητή: Να μαγειρεύουμε με ελαιόλαδο.

Πηγή: www.iatropedia.gr