



دانشگاه علوم، صنایع غذایی و دارو شهید بهشتی
معاونت غذا و دارو



روغن آرگان

گردآورنده: فاطمه تخت چین

(کارشناس علوم و صنایع غذایی - معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

مقدمه :

درخت آرگان (**Argania Spinosa**) درختی است خاردار و همیشه سبز که بومی جنوب غربی مراکش میباشد. این درخت دارای میوه ایست که روغن استخراجی از آن بدلیل داشتن فوائد بسیار ، طلای مایع نامگذاری شده است.

میوه ها به اندازه آلو هستند و درون آنها هسته ای است که بافت بسیار سختی دارد. این هسته ها شامل ۱ تا ۳ دانه با مقادیر بالای روغن هستند.

میزان روغن این هسته ها بسته به شرایط محیطی و ژنتیکی بین ۵۰ تا ۵۶ **gr/100gr** هسته ، متغیر است.

انواع روغن آرگان :

- آرگانیموم :

این روغن به رنگ نارنجی است ، در تهیه انواع محصولات آرایشی کاربرد داشته ، مصرف خوراکی ندا رد و فاقد عطر است.

- آرگاناتی :

روغنی است که از دانه های سرخ شده تهیه می شود و دارای عطر فندقی مطلوبی است و مصرف خوراکی دارد

استخراج و ماندگاری روغن آرگان :

روغن آرگان به سه روش استخراج می شود :

۱. استخراج با حلال

۲. پرس مکانیکی

۳. استخراج به روش محلی و با کمک دست

روغنی که بطور محلی استخراج می شود ۳ تا ۶ ماه و روغنی که از روشهای دستگامی استخراج می شود ۱ تا ۲ سال قابل نگهداری است.

ترکیبات روغن آرگان خوراکی:

این روغن سرشار از ویتامین E (60 mgr/100gr) و اسیدهای چرب غیر اشباع است. همچنین بخش غیر قابل صابونی شدن ۰/۸٪ وزن روغن آرگان را تشکیل می دهد . ترکیبات آنتی اکسیدانی (توکوفرولها- فنولها- کاروتنوئیدها) در غلظت تقریبا زیاد **mgr/kg 945** در این روغن یافت می شوند.

توکوفرول غالب آن الفا توکوفرول می باشد.

بیش از ۸۰٪ اسیدهای چرب روغن آرگان را اسیدهای چرب غیر اشباع اولئیک (۴۳٪) و لینولئیک (۳۶٪) تشکیل می دهند و حدود ۰ تا ۱٪ هم دارای الفا لینولنیک می باشد.

اسکوالن نیز که یک ترکیب ضد سرطان پوست گزارش شده به میزان زیادی در این روغن وجود دارد روغن آرگان دارای دو نوع استرول است :

Schottenol : اسکاتنول

به میزان ۴۸٪ در این روغن موجود است و ضد سرطان می باشد.

Spinasterol : اسپیناسترول

به میزان ۴۰٪ در این روغن موجود است و اثرات ضد توموری و ضد کلسترولی دارد

کاربردهای روغن آرگان:

پخت:

در رستورانها و آشپزی های خانگی در تهیه غذاهای بخار پز شده ، کاربرد زیادی دارد زیرا در این حالت ویتامین ها بیشتر حفظ شده و طعم مطلوب این روغن تشدید می شود.

این روغن پس طعم خاصی (طعم مغز مانند **Nutty**) را به سالاد ، سبزی و غذاهای پخته شده می بخشد.

امروزه از بهترین روغن ها جهت سرخ کردن عمیق شناخته شده است.

محصولات آرایشی و بهداشتی:

مقدار بالای ویتامین E در این روغن از چین و چروک پوست ممانعت کرده و بعلاوه با کمک به ترمیم سلولهای پوست باعث الاستیک شدن هر چه بیشتر آن و صاف و براق شدن پوست می شود. از طرفی وجود مقادیر قابل توجه اسیدهای چرب غیر اشباع در این روغن جذب آب دائمی پوست را امکان پذیر کرده بنابراین باعث حفظ رطوبت و تازگی پوست می شود. برای تقویت مو و ناخن نیز بکار میرود و انواع صابونها و لوسیونها از آن تهیه می شود

خواص درمانی :

- این روغن به دلیل داشتن مقادیر بالای ویتامین E (دو برابر روغن زیتون) خواص آنتی اکسیدانی قوی دارد و جهت رشد و ترمیم سیستم عصبی و ماهیچه ای مفید است.
- مصرف بتدریج روغن آرگان ، در کمک به کاهش وزن و آرامش ستون فقرات نقش دارد
- این روغن قابل استفاده جهت درمان بسیاری از بیماریهای پوستی است و بسرعت جذب پوست شده و آثار چربی بر روی پوست باقی نمی گذارد. این روغن در درمانهای سنتی هندی ، جهت روغن زدن بدن هم استفاده میشود
- این روغن در مراکش بعنوان دارویی علیه نازایی در زنان استفاده می شود
- این روغن در درمان رماتیسم نیز کلبرد دارد.
- ترکوفرولها و ساپونینهای استخراجی از روغن آرگان دارای سهم بالقوه ای در توسعه استراتژیهای جدید برای جلوگیری از سرطان پروستات می باشد.

ارزیابی روغن آرگان جهت سرخ کردن عمیق :

پایداری روغن آرگان نسبت به دما و زمان سرخ کردن عمیق در مورد پارامترهایی از قبیل :

(رنگ- ویسکوزیته- اندیس پر اکسید- دی انهای کنژوگه و **Induction period**) بسیار بالاتر از روغن زیتون و پنبه دانه است.

جذب روغن توسط سیب زمینی نیز در سرخ کردن عمیق در روغن آرگان ، کمی کمتر از روغن زیتون و پنبه دانه گزارش شده است.

این نتایج نشان میدهد که روغن آرگان به راحتی می تواند در سرخ کردن عمیق جانشین روغن پنبه دانه و زیتون شود.

بنابراین می توان بیان نمود روغن آرگان تجاری دارای ویژگیهای کیفی مشابه یا مطلوب تر از سایر روغن های تجاری است و همچنین مقاومت و ثبات زیاد این روغن در طی سرخ کردن عمیق بطور قابل توجهی در افزایش عمر محصولات غذایی تهیه شده از آن ، نقش دارد.