

بررسی اندیس پراکسید روغن های مصرفی جهت سرخ کردن مواد غذایی در آشپزخانه های مراکز آموزشی درمانی و بیمارستان های تابعه

* وحید صادقیان ، **علیرضا حبیبی ، ***زهرة هنری

* معاونت غذا و داروی دانشگاه ایران سابق / دکترای دروسازی

** مدیریت نظارت بر مواد غذایی ، آشامیدنی / دکترای دامپزشکی

*** کارشناس مواد غذایی / کارشناس ارشد علوم بهداشتی در تغذیه

چکیده :

مقدمه و هدف : امروزه با توجه به افزایش بیماری های قلبی عروقی و افزایش مرگ و میر ناشی از آن لزوم فرهنگ سازی در زمینه استفاده صحیح از روغن در جامعه بوضوح به چشم می خورد . با چنین نگرشی این مطالعه با هدف اندازه گیری پراکسید در روغن های سرخ کردنی مصرفی در آشپزخانه های مراکز درمانی و بیمارستان های تابعه دانشگاه صورت گرفت.

مواد و روش ها : این مطالعه توصیفی مقطعی در طی یکسال از سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۸۹ با نمونه برداری از ۵۵ مرکز طی چهار مرحله پس از نیم ساعت ، یکساعت ، و دو ساعت پس از شروع فرایند سرخ کردن از آشپزخانه های مراکز درمانی جمع آوری گردید. از روغن خام نیز بعنوان شاهد نمونه برداری گردید. اطلاعات تکمیلی نیز توسط پرسشنامه از کارشناسان تغذیه مراکز مزبور جمع آوری گردید. در نهایت نتایج بررسی آزمایشگاهی و اطلاعات استخراج شده از پرسشنامه ها با استفاده از روش های آماری جمع بندی گردید. روش نمونه برداری روغن بر اساس استاندارد ۴۹۳ و اندازه گیری پراکسید روغن بر اساس استاندارد ۴۱۷۹ صورت گرفت . داده های جمع آوری شده با استفاده از نرم افزار **SPSS16** و شاخص های توصیفی و **T-Test** آنالیز گردید.

یافته ها : یافته های این بررسی نشان می دهد ۲۰٪ از نمونه های روغن پس از نیم ساعت ، ۳۷/۷۲٪ از نمونه های روغن پس از یکساعت و ۳۸/۱۸٪ از نمونه های روغن پس از یکساعت و نیم و نیز دو ساعت پس از سرخ کردن ، پراکسیدی بالاتر از حد مجاز (۵-۱/۵ میلی اکی والان در کیلوگرم) بر اساس استاندارد های ۱۹۳۱-۵۹۵۰-۱۳۰۰-۱۴۳-۱۴۴ داشتند.

نتیجه گیری : نتایج این بررسی نشان می دهد پراکسید روغن در چهار مرحله زمانی تعریف شده با زمان سرخ کردن ارتباط معنی داری دارد و با افزایش زمان سرخ کردن افزایش می یابد . در حالیکه پراکسید روغن در چهار مرحله زمانی تعریف شده با دفعات سرخ کردن ارتباط معنی داری ندارد.

بطور کلی نیمی از نمونه های روغن پس از چهار مرحله زمانی سرخ کردن ، پراکسیدی بالاتر از حد مجاز داشته اند و در زمان نمونه برداری قابلیت مصرف خود را از دست داده اند.

در نهایت استفاده از روغن سرخ کردنی پس از گذشت نیم ساعت از شروع فرایند سرخ کردن توصیه نمی شود.

با توجه به اطلاعات بدست آمده و یافته های این بررسی ضروری است دستورالعمل مشتمل بر ویژگیهای روغن ، چگونگی نگهداری و نحوه استفاده از روغن به مراکز درمانی و بیمارستان های تابعه ارسال گردد.

علاوه بر این پمفلت آموزشی تهیه شده مشتمل بر اصول صحیح سرخ کردن مواد غذایی در اختیار کارشناسان تغذیه مراکز درمانی و بیمارستان ها قرار خواهد گرفت تا به پرسنل ارائه دهنده خدمات غذایی آموزش لازم داده شود.