دليلك الكامل إلى مختلف أنواع الزيوت

زيت الزيتون: ملك الزيوت

يعتبر زيت الزيتون من أكثر أنواع الزيت المتعارف عليها في العالم أجمع. يمكن استخدامه للأكل والطهو والشعر والبشرة، وهو مفيد للصحة. يحمل زيت الزيتون عدداً كبيراً من الفوائد الصحية، إذ إنه غني جداً بالأحماض الدهنية غير المشبعة. ويساعد على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم، ويعمل على تخفيض ضغط الدم المرتفع، وبالتالي هو يحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. كما أنه يعتبر مفيداً للحد من أوجاع المفاصل.

أنواع متعددة:

على عكس باقي الزيت الأخرى، ينقسم زيت الزيتون إلى أنواع عدّة، ومنها التالي:

زيت الزيتون البكر الممتاز: هذا النوع يتم استخراجه بإستخدام الضغط على البارد، وهو شبه خالٍ من الحموضة. يتميّز زيت الزيتون البكر المميّز برائحته ولونه الأقرب إلى الأخضر، وطعمه الحاد، وهو يعتبر من أفضل أنواع الزيوت الموجودة في العالم وأغلاها، خصوصاً أنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة بشكل كبير جداً. كما أنّ هذا النوع من الزيوت هو الأغنى بالدهون الصحية، ويحتوي على كمّية عالية جداً من الفيتامينات والمعادن. تتعدد استخدامات هذا النوع من الزيوت وهي تتمثل في التالي:

- إضافة زيت الزيتون البكر الممتاز إلى الأجبان والألبان والسلطات.
- استخدامه كمرطب للبشرة.
- وضعه كماسك للشعر.
- المضمضة بزيت الزيتون البكر الممتاز على الريق تساعد على الحصول على أسنان ناصعة البياض وتحمي اللثة من المشاكل الصحية.

تجدر الإشارة إلى أنه لا يفضل تعريض هذا النوع من الزيوت لدرجة حرارة عالية، لأنّ الحرارة تُسبّب خسارته عدداً كبيراً من فوائده الصحية.

زيت الزيتون البكر: هذا النوع من زيت الزيتون يتم استخراجه من العصرة الأولى للزيتون، وهو أقل سعراً وجودة من زيت الزيتون البكر الممتاز؛ ولكن فوائده الصحية أيضاً عالية. يفضل أيضاً عدم تعريض هذا الزيت للحرارة ورشه على الأجبان والألبان والسلطات أو حتى استخدامه كماسك للشعر والبشرة. كما يمكن خلط القليل من هذا النوع من الزيت مع عصرة من الليمون الحامض ونقع الأظافر فيها من أجل تقويتها.

زيت الزيتون الصافي: يتم الحصول على هذا النوع منه من خلال خلط زيت الزيتون البكر الممتاز مع زيت الزيتون المكرر، وهو أقل جودة من الأنواع الأخرى. هذا النوع يُعتبر مقاوماً للحرارة، وبالتالي يمكن استخدامه في الطهو وتقليب الخضار وأنواع الأطعمة كافة.

زيت دوّار الشمس: أفضل الزيت للطهو

زيت دوّار الشمس أو ما يُسمّى أيضاً (عباد الشمس) من أكثر أنواع الزيت استخداماً في الطهو وتحضير الطعام، إذ إنه يمكن أن يتحمّل درجات حرارة عالية. يحتوي هذا الزيت المستخرج من زهرة عباد الشمس على الكثير من الفيتامينات مثل E و K و D. وأبرز فوائد زيت دوّار الشمس هي كالتالي:

- زيت دوّار الشمس من أكثر أنواع الزيوت احتواءً على فيتامين E، وبالتالي يعتبر الأفضل للحصول على بشرة نضرة.
- يساعد على الوقاية من أمراض السرطان لاحتوائه على كمية عالية من المواد المضادة للأكسدة.
- يعطي زيت دوّار الشمس الطاقة للجسم.
- يحسن صحة الجهاز العصبي.
- يقلل تساقط الشعر.
- يعزز مناعة الجسم.
- مفيد جداً لصحة القلب.

زيت الكانولا: حبيب القلب

في الآونة الأخيرة، أصبح زيت الكانولا من أهم أنواع الزيت التي تتربّع على عرش الصحة، وذلك بفضل فوائده الصحية الرائعة. يعتبر زيت الكانولا من أنواع الزيت القليلة جداً التي تحتوي على مادّة (الأوميغا3) أي أحد الدهون غير المشبعة المفيدة لأمراض القلب والشرايين. الكانولا هي عبارة عن نبتة نتجت من تهجين نوعين من البذور فأعطت نبتة الكانولا التي يعود موطنها الأصلي إلى أمريكا، واليوم بات في الإمكان إستخراج الزيت من هذه النبتة. بالإضافة إلى أنّ زيت الكانولا يحمي من أمراض القلب،

فهو أيضاً يحمي صحة الدماغ والأعصاب ويزيد من الطاقة في الجسم.

إستخدامات هذا الزيت:

يمكن استخدام زيت الكانولا بالعديد من الأمور، أوّلاً: يمكن الطهو باستخدام هذا النوع من الزيت، وتقليب الخضار واللحم والدجاج باستخدامه. يمكن وضع زيت الكانولا على البطاطا أو السمك قبل وضعها في الفرن. ثانياً: يعتبر هذا الزيت لذيذاً وخفيفاً في إعداد المعجنات. كما أنّ إستبدال زيت الكانولا بالزبدة خلال إعداد الكيك مفيد صحياً، لأنه يُخفّف من نسبة الدهون المشبعة الموجودة في هذا النوع من الطعام. وأيضاً يمكن استخدام زيت الكانولا على البارد عبر إضافته إلى السلطات؛ ولكن انتبهي إلى استخدام هذا الزيت في القلي، لأنه يتأكسد بشكل سريع، وقد يؤدي إلى خطر الإصابة بأمراض السرطان.

زيت جوز الهند: الزيت الخارق

على الرغم من أنّ 90% من محتوى هذا الزيت هو من الدهون المشبعة، إلّا أنّ الدراسات أثبتت أنه لا يمكن أن يُسبّب الضرر للصحة. زيت جوز الهند من أهم أنواع الزيت المفيدة لعدد من المشاكل الصحية. ومن أهم فوائده نذكر ما يلي:

- تشير الدراسات العلمية إلى أنّ تناول زيت جوز الهند باعتدال يساعد على تخليص الجسم من الدهون السيّئة.
- يعمل جوز الهند على رفع مستويات الكوليسترول الجيد في الدم.
- يساعد على خسارة الوزن بشكل فعّال جداً، خصوصاً في منطقة البطن.
- يساعد على تخليص الجسم من البكتيريات والفيروسات.

- يعزز من وظائف الدماغ.

- يعزز من صحة القلب ويحمي من خطر الإصابة بأمراض القلب.

- يساعد على الحصول على بشرة مشدودة وخالية من التجاعيد.

- يعمل على إعطاء البشرة نضارة متألقة.

- يخفف من الخطوط البيضاء التي تظهر على البشرة.

كيف يمكن استخدامه؟

يمكن إضافة زيت جوز الهند إلى الحلويات عند إعدادها، سواء الباردة منها أم الساخنة. كما أنه يمكن استخدامه في تحضير الطعام، إذ إنه يضفي نكهة لذيذة وشهية. وبعيداً عن الطهو، يمكن استخدام زيت جوز الهند لتلميع الملابس والإكسسوارات الجلدية. كما أنه يمكن استخدامه لإزالة المكياج كمزيل مكياج طبيعي 100%. الكريمات التي تحتوي على زيت جوز الهند تعمل على تخليصك من التجاعيد، وهي مفيدة جداً للوقاية من تشققات الحمل، وأيضاً لتخليصك من السيلوليت، وهي أيضاً تعالج الإكزيما والصدفية. ويجب ألّا ننسى أنه أيضاً يمكن استخدام هذا النوع من الزيت للحصول على تدليك مريح.

زيت النخيل: لا تستخدميه أبداً

أمّا بالنسبة إلى زيت النخيل الذي يتم استخدامه في العديد من المنتجات الغذائية، فهو من أسوأ أنواع الزيت على الإطلاق وأكثر ضرراً. يحذر الخبراء حول العالم من عدم استخدام هذا النوع من الزيت ولا حتى تناول المنتجات الغذائية التي يحتوي عليها بسبب احتوائه على أسوأ أنواع الدهون المضرّة بالصحة. هذا النوع من الزيت يُمكن أن يُسبّب مشاكل في الأوعية الدموية ويؤدي إلى أمراض القلب والشرايين. كما أنّ الخبراء حول العالم يحذرون من أنه يمكن أن يُسبّب أنواعاً عدّة من السرطان.

لذا يفضل عدم استخدامه وتجنّب المواد الموجودة فيه كالشوكولاتة والبسكويت والشيبس والكراكرز.

تجدر الإشارة أيضاً إلى أنّ عدداً من مطاعم الوجبات السريعة تستخدم هذا الزيت في قلي منتجاتها، ما يزيد من ضرره على الصحة، وبالتالي يجب الإبتعاد عن هذه الوجبات السريعة التي تلحق الضرر بصحتك.