

Abidin Tatlı

Araştırmacı Yazar

Tadımcı, Tadım Eğitmeni

EVOO'DA SAĞLIKLI BİLEŞİKLER ISIYA MARUZ KALDIKTAN SONRA HALA MEVCUT Çalışma Bulguları

Yeni araştırma, sızma zeytinyağındaki temel bileşenlerin çoğu ev yemeklerinde kullanılan sıcaklıklarda hayatta kaldığını doğruluyor.

Bilimsel dergide yayınlanan yeni araştırmalara göre, sızma zeytinyağında bulunan en sağlıklı bileşikler, yağ yemek pişirmek için kullanıldığında kaybolmuyor. Bu çıkarımın gelecekteki beslenme kılavuzları üzerinde bir etkisi olabilir.

Barselona Üniversitesinden araştırmacılar, bir ev mutfağında sotelemek için kullanıldığında zeytinyağının özelliklerinin nasıl değiştiğini değerlendirmeye odaklandı.

Orta sıcaklıkta pişirildikten sonra, (polifenoller ve antioksidanlar) hala yağda ve AB parametrelerini karşılayacak kadar yüksek konsantrasyonlarda bulunuyordu, yani bu yağ yemek pişirmek için kullanılmalıdır.

Pişirmek için kullanıldığında nitelikleri ve özellikleri nadiren araştırılmıştır.

Çalışmadan elde edilen yeni kanıtlar, pişme sürecinde kaybolmaz. Antioksidan nitelikleri bir şekilde azaldı, ancak yine de Avrupa sağlıklı gıda kriterlerini karşıladı.

Madrid ve Sao Paulo'daki meslektaşları ile birlikte, Barselona merkezli araştırmacılar sızma zeytinyağları üzerinde 120 ve 170 ° C'de çalıştılar.



Kalite önemlidir.

Proje koordinatörü Julián Lozano Castellón'a konuşan proje koordinatörü Julián Lozano Castellón, polifenollerin içeriği 40 ° C'de yüzde 120 ve 75 ° C'de yüzde 170 azaldı-antioksidanların yağı hala Avrupa Birliği standartlarına göre sağlıklı olarak nitelendiriyor. Olive Oil Times. "Deneyi bu iki sıcaklıkla yapmaya karar verdik çünkü bunlar genellikle ev tipi sote işleminde kullanılan en düşük ve en yüksek sıcaklıklardır. "

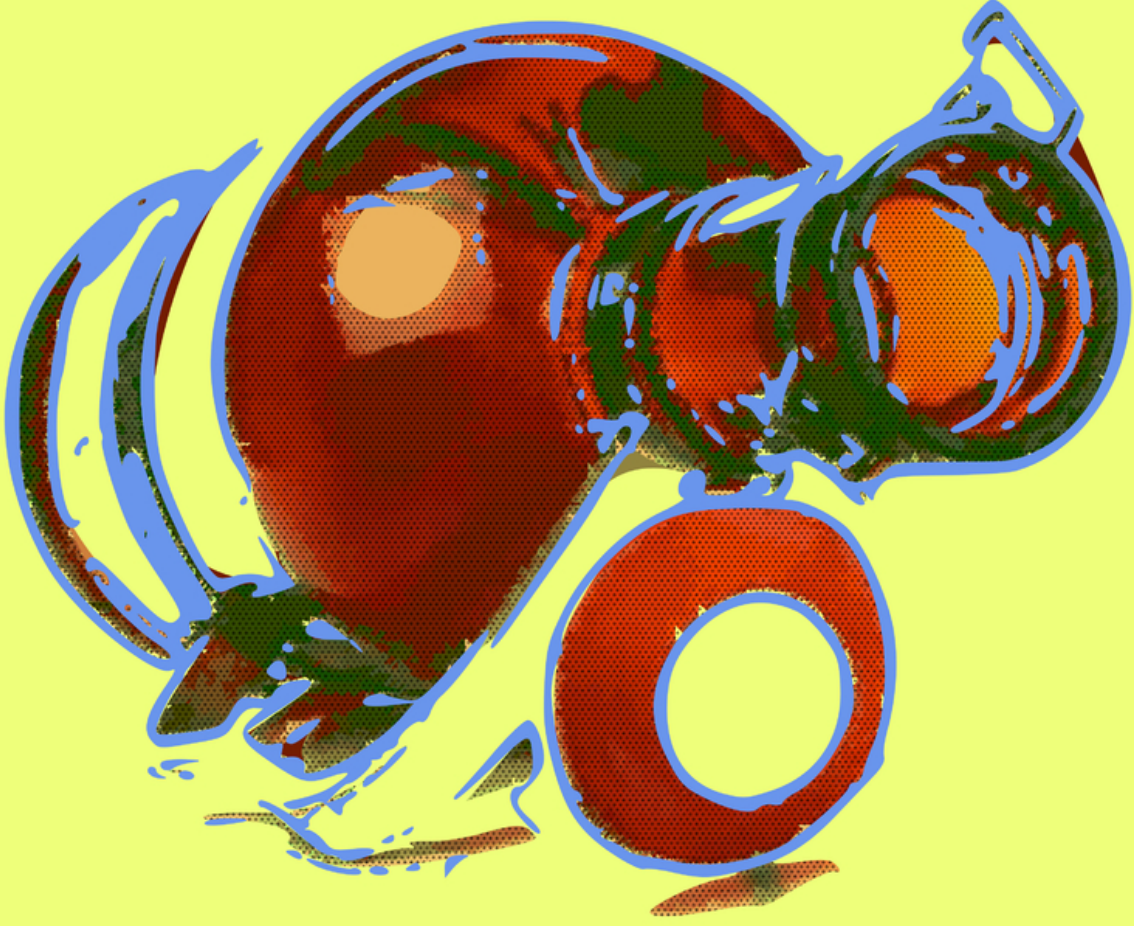
Araştırmacılar için ilginç bir şekilde, zeytinyağını daha uzun süre pişirmek, sonucu büyük ölçüde değiştirmedir.

"Lozano Castellón, toplam fenol miktarını etkilemedi" dedi. "Uzun pişirme süreleri ile konsantrasyonu azalmış olan **Hidroksityrosol** veya **Hidroksiioleuropein aglikon** gibi bazı basit fenollerin bu değişkenden etkilendiği doğrudur. "

Ancak araştırmacı, sonuçların bir saatten daha kısa süren kısa pişirme sürelerinden geldiğini vurguladı.

"Lozano Castellón, normal pişirme süreleri kısadır- bizim çalışmamızda en uzun süre 60 dakikaydı- bu kimyasal olarak gerçekten kısa bir suredir" dedi. "Bazı fenolik bileşikler zamandan etkilenmişse [ısıya maruz kalmışsa], bu, bu bileşiklerin zamanın bu bileşikleri etkileme oranı sıcaklığın etkisine kıyasla küçük olmasına rağmen çok kararsız olduğu anlamına gelir. "





Araştırma, sızma zeytinyağı olarak bilinen önceki çalışmaların sonucunu doğruladı. Yüksek sıcaklıklarda ve yardımcı olur birlikte pişirildiğinde.

"Lozano Castellón, natürel sızma zeytinyağı sadece yağ asidi profili için değil, aynı zamanda birçoğu antioksidan özelliklere sahip 200'den fazla küçük bileşeni için de öneriliyor" dedi.

"Bu çalışmada, makul bir sıcaklıkta pişirildikten sonra, bu küçük bileşenlerin hala yağda ve AB parametrelerini karşılayacak kadar yüksek konsantrasyonlarda olduğunu, yani bu yağın yemek pişirmek için kullanılması gerektiğini kanıtladık."

Sağlıkla Tüketin

Olive Oil Times
EVOO

