

پالم سالیان متمادی به عنوان روغن خوراکی با ارزش غذایی پایین شناخته می‌شد زیرا امکان دستکاری پروفایل اسیدهای چرب آن به سختی میسر است.

ادامه دارد

هسته بین ۵۲ - ۴۸ درصد که حدود ۳ - ۲ درصد از وزن خوشه را تشکیل می‌دهد. خوشه‌های میوه برداشت شده تازه توسط دستگاه پرس ۲۴ ساعت تحت فشار قرار می‌گیرند تا کیفیت روغن آنها کاهش نیابد. روغن

روغن گلرنگ



تک باند مضاعف اغلب دارای دوام بالایی در درجه حرارت بالا بوده و در پخت و پز توصیه می‌شوند. این روغن پایدار بوده و می‌تواند در یک محل خنک، تاریک و خشک ذخیره شود. روغن گلرنگ اشباع نشده چند بانده حاوی اسیدهای چرب مضاعف نظیر اسید لینولئیک بالا است و به عنوان روغن سرد با سس سالاد مخلوط می‌شود. این روغن ها پایدار نبوده و باید در یخچال یا در یک محل خنک نگهداری شوند. روغن گلرنگ به دلیل وجود اسیدهای چرب اشباع نشده چند بانده مضاعف نمی‌تواند در پخت و پز مورد استفاده قرار گیرد چرا که فاسد خواهد شد. روغن گلرنگ از ۷۱/۷۸ درصد اسید اولئیک، ۴/۸۵ درصد اسید پالمیتیک، ۱۲/۴۴ درصد اسید لینولئیک، ۲/۴۰

گیاه گلرنگ و روغن حاصل از دانه آن در تمدن‌های شرق و غرب تاریخ غنی داشته است و هنوز هم در رژیم غذایی و اقتصاد امروز نقش حیاتی دارد. گیاه گلرنگ (*Carthamus tinctorius*) یکساله و از خانواده آفتابگردان است. گل آن خاردار و دارای گلبرگ‌هایی به رنگ زرد یا نارنجی می‌باشد که در نهایت دانه گلرنگ داخل قوزه‌های گل تشکیل می‌شود. از فرآورده دانه گلرنگ به عنوان روغن در تولید تجاری محصولاتمانند صابون و کفپوش اتاق استفاده می‌شود. دانه گلرنگ به منظور روغن گیری فشرده شده و پس از آن به دو نوع روغن تقسیم بندی می‌شود که هر دو در پخت و پز بصورت روغن های اشباع و غیر اشباع مورد استفاده قرار می‌گیرند. روغن‌های غیر اشباع

درصد اسید استتاریک و ۰/۰۸ درصد اسید لینولئیک تشکیل شده است. این روغن دارای بالاترین غلظت اسید لینولئیک در بازار تجاری است و مصارف زیادی در برنامه های کاربردی غیر تجاری و تجاری دارد. روغن گلرنگ اگر چه گران تر از روغن های دیگر است، اما پایداری آن در دمای بالا از سایر روغن های پخت و پز رایج بیشتر است. روغن گلرنگ در بخش صنعت به عنوان روغن خشک در ساخت رنگ و کف-پوش اتاق استفاده می شود. در روغن گلرنگ ویتامین E به مراتب بیشتر از روغن زیتون است. مقادیر اسیدهای چرب ضروری امگا ۳ و امگا ۶ در روغن گلرنگ و آفتابگردان بالاتر از روغن های دیگر است. البته روغن آفتابگردان به دلیل ویتامین E بيشتر نسبت به روغن گلرنگ و یا هر روغن دیگر گاهی اوقات ترجیح داده می شود. روغن گلرنگ و روغن کانولا مقدار زیادی چربیهای اشباع نشده و اسیدهای چرب امگا ۳ دارند. در مواردی جایگزینی روغن گلرنگ با کلزا مطرح می شود از جمله اینکه نمی توان روغن کانولا را در حرارت بالا طبخ کرد چرا که نقطه دود روغن کانولا ۴۶۰ درجه است در حالی که نقطه دود روغن گلرنگ ۵۰۹ درجه است. البته روغن کانولا ارزاتر بوده و اغلب بدلیل کاهش هزینه به جای روغن گلرنگ ترجیح داده می شود. روغن گلرنگ و روغن کانولا خواص مشابه

زیادی دارند که هر دو می توانند در درجه حرارت بالا استفاده شوند و اغلب جایگزین یکدیگر می شوند. روغن گلرنگ دارای چربی های اشباع نشده بالا و چربی های اشباع پایین است که آن را برای حفظ سلامت قلب مناسب می سازد. همچنین دارای اسیدهای چرب امگا ۶ بوده که به سوزاندن چربی بدن کمک می کند. این اسیدهای چرب پروستاگلاندین ها (از مهمترین واسطه های شیمیایی در داخل بدن) می سازند که به انقباضات ماهیچه، فشار خون، کنترل تعادل و سیستم ایمنی بدن کمک می کند. اثبات شده است زمانی که روغن گلرنگ را به ریشه های موی خود بمالید سبب بهبود کیفیت مو و درخشندگی آن می شود. همچنین این روغن پوست را مرطوب نگهداشته و سبب روشنتر شدن آن می گردد. هنگامی که به طور مستقیم به پوست مالیده می شود، می تواند خطوط و چین و چروک آن را کاهش دهد و سبب کاهش آگزما، التهاب و قرمزی شود. عوارض جانبی روغن گلرنگ در آزمایش های مختلف متفاوت است، اما برخی از آنها شناخته شده است از آنجا که گلرنگ از خانواده آفتاب گردان است، برخی افراد به آن آلرژی دارند و واکنش های آلرژیک را در صورت مصرف تجربه می کنند. برای این گونه افراد پس از مصرف روغن گلرنگ اسهال، استفراغ، و درد معده گزارش شده است.