

ವನಸ್ತತಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಎಮ್. ಎಸ್. ಬಡಿಗೇರ್ ಮತ್ತು ಡಿ. ಕೆ. ಹಾದಿಮನಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಯಚೂರು

(☎: ೯೪೪೮೬೩೧೧೭೦; ಮಿಂಚಂಚೆ: manushre@yahoo.com)

“ಬಿಗ್ ಬರ್ಮಾ”ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಆಧುನಿಕ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ, ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ವಿವಿಧ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ವಿವಿಧ ಕೊಡುಗೆಗಳಿಂದ ಮನವೊಲಿಸುವ ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಲಾಭದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರಾಟಕಲೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಎಣೆಯಿಲ್ಲದೇ ಅಡುಗೆಯಾಗದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲವೂ ಸಹ ಎಣ್ಣೆಯೇ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬಳಸಬೇಕು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಈ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಎಣ್ಣೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಬಿಸಿಗೆ ಕರಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ದೇಶಿ ಪದ್ಧತಿ (ಗಾಣ) ಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯು ಮಶೀನರಿಗಳ ಶೋಧಿತ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಜೈವಿಕ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಮಳಗಳಿದ್ದು ಘಾಟು/ಕಮಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲ್ಪಡುವ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಶೇ. ೬೮ ರಷ್ಟು PUFA(Poly Unsaturated Fatty Acids) ಮತ್ತು ಶೇ. ೨೧ ರಷ್ಟು MUFA (Mono Unsaturated Fatty Acids) ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, SFA(Saturated Fatty Acids) ಶೇ. ೧ ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕರಿಯಲು ಹಾಗೂ ದಿನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ತವಡಿನಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ಎಣ್ಣೆ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹತ್ವ

ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. MUFA ಮತ್ತು PUFA ಗಳು ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಉತ್ತಮ. **ಓರೈಜೋಲ್** - ಎಂಬ ಅಂಶವು ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. MUFA ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಎಣ್ಣೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ: ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿದ್ದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ SFA ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಿದ್ದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ SFA ಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ರೆಂಟಿ-ಇನ್‌ಫ್ಲೇಮೆಟರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಾಯವಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಘಂ ಎನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಅತಿಯಾದರೆ ಅದು ಅಮೃತವಾಗಿದ್ದರೂ ವಿಷ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವನೆಯೂ ಸಹ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಇತರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸೋಯಾ ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ: ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆಯು PUFA ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಅವಶ್ಯಕ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಫಾ ಲಿನೋಲಿಯಿಕ್‌ಗಳು ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. MUFA ಶೇ. ೨೪ ರಷ್ಟಿದ್ದು, PUFA ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕರಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿ ಅಸಂತ್ಯಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆಂದು ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಸಂತೃಪ್ತ ಮತ್ತು ಅಸಂತೃಪ್ತ ಮೇದೋ

ಆಮ್ಲಗಳು ಅಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ “ಎರುಸಿಕ್ ಆಮ್ಲ” ಪ್ರಮಾಣ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕರಿಯಲು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ: ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗಿಂತ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ದುಬಾರಿ, ಆದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. AFDA ದ ಅನುಮೋದನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ದಿನಕ್ಕೆ ೮೬. ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಶೇ. ೭೭ MUFA ಹಾಗೂ ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೪ ಸಂತ್ರಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗದ ಜೊತೆಗೆ SFA ಮೇದೋ ಆಮ್ಲವಿರುವ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಲಾಭಕಾರಿ.

ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ: ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು, ಕೇವಲ ಶೇ. ೧೪ ಸಂತ್ರಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಮೊನೋ-ಅಸಂತ್ರಪ್ತ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಓಮೆಗಾ-೩

ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಡುಗೆಯು ಅತೀ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ : ಅಡುಗೆಗಿಂತ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗೆಂದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟಾಗ ಕಮಟು / ಫಾಟು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೇಗ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ. ೪೧ PUFA (ಓಮೆಗಾ-೬) ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳಿವೆ.

ಕರಿದುಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಕರಿದರೆ ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಕರಿದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕರಿದುಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯು ನೀರಿಗಿಂತ ಹಗುರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕರಿದೆಣ್ಣೆ, ಸುಮಾರು ೧ ಮಿಲಿಯನ್ ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳಿತು.

ವಿವಿಧ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ SFA, MUFA ಮತ್ತು FUFU ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ: ವಿವಿಧ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಗಳು.

ಅ ಸಂ.	ಎಣ್ಣೆಯ ವಿಧ	ಸಂತ್ರಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳು (ಶೇ)	MUFA (ಶೇ)	PUFA (ಶೇ)	ಉಪಯೋಗಗಳು
೧	ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ	೧೫	೨೪	೬೧	ಕರಿಯಲು, ಅಡುಗೆಗೆ, ಮಾರ್ಗರಿನ್ ತಯಾರಿಕೆ
೨	ಬೆಣ್ಣೆ	೬೫	೩೦	೪	ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ಬೇಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ
೩	ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ	೧೪	೪೩	೪೩	ಅಡುಗೆಗೆ, ಕರಿಯಲು
೪	ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ	೧೧	೨೦	೬೯	ಅಡುಗೆಗೆ, ಸಲಾಡ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಮಾರ್ಗರಿನ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ
೫	ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	೯೨	೬	೨	ಅಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸ್ವೀಟಿಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಟಾಫಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ.
೬	ಹತ್ತಿಕಾಳಿನ ಎಣ್ಣೆ	೨೪	೨೬	೫೦	ಮಾರ್ಗರಿನ್, ಸಲಾಡ್ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್, ಧಿಡೀರ್ ತಿಂಡಿಗಳು.
೭	ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ	೧೪	೭೩	೧೧	ಮಾರ್ಗರಿನ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು.
೮	ಪಾಮ್ ಎಣ್ಣೆ	೫೨	೩೮	೧೦	ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ಪರಿಮಳ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು.
೯	ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ	೧೮	೪೯	೩೩	ಎಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ
೧೦	ಅಕ್ಕಿ ತವಡಿನ ಎಣ್ಣೆ	೨೦	೪೭	೩೩	ಅಡುಗೆಗೆ, ಕರಿಯಲು
೧೧	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	೧೪	೪	೪೩	ಅಡುಗೆಗೆ, ಕರಿಯಲು

