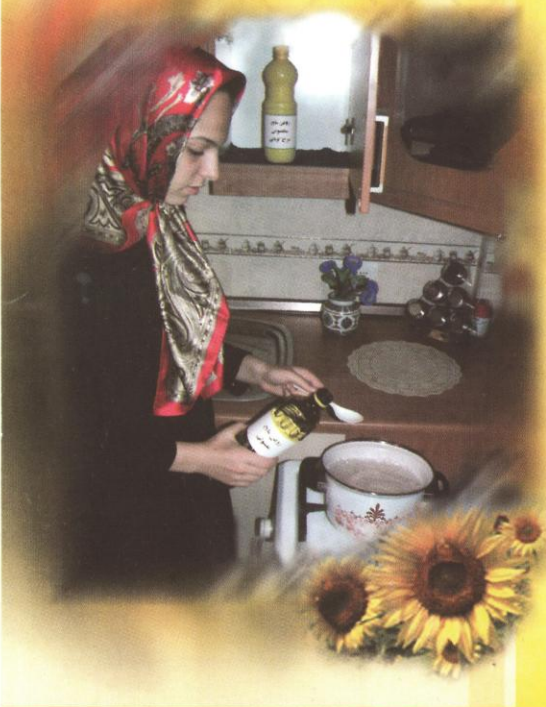


## روغن کم مصرف کنیم اما همان مقدار کم روغن مایع باشد



مرکز بهداشت استان مرکزی

### روغن مایع را چطور نگهداری کنیم؟

- روغن را باید در جای خشک، خنک و تاریک و در ظروف در بسته نگهداری کنیم.
- روغن را باید در بطری های تیره رنگ نگهداری کنیم.
- روغن را باید در جایی دور از اجاق گاز نگهداری کنیم.
- از انتقال روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف اصلی روغن پرهیز کنیم.
- قاشق آغشته به مواد غذایی مثل رب، پیاز و... را وارد ظرف اصلی روغن نکنیم.
- روغن را در جای خنک ترجیحاً در یخچال نگهداری کنیم.



### نشانه های بروز فساد در روغن

- ایجاد کف در سطح روغن قبل از اینکه ماده غذایی به روغن اضافه شده باشد.
- هنگامی که ماده غذایی را به داخل روغن می اندازیم روی روغن حباب هوا تشکیل نشود.
- رنگ روغن تیره شده باشد.
- روغن بوی نامطبوع بدهد.
- روغن طعم و مزه تند گرفته باشد.

### روغن را باید کم مصرف کرد ولی همان مقدار کم از روغن مایع باشد.

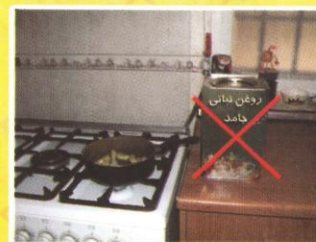
### چه روغنی را بخریم؟



- برای پخت و پز و سالاد روغن مایع بخریم.
- برای سرخ کردن غذا روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده نماییم.
- هنگام خرید روغن به برچسب روی آن دقت کنیم که شامل ( نام و نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت، پروانه وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضاء، میزان اسیدهای چرب ترانس روغن و شرایط نگهداری و مصرف) باشد.
- هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس که روی برچسب نوشته شده کمتر باشد روغن برای مصرف سالمتر و مناسبتر است.
- روغن های مایع را که مخلوطی از کلزا، زیتون و آفتابگردان و... هستند خریداری کنیم زیرا روغن های ترکیبی برای سلامت مناسبتر است.

### خانم محترم:

به منظور حفظ سلامت خانواده از خرید و مصرف روغن نباتی جامد در منزل جلوگیری کنید.

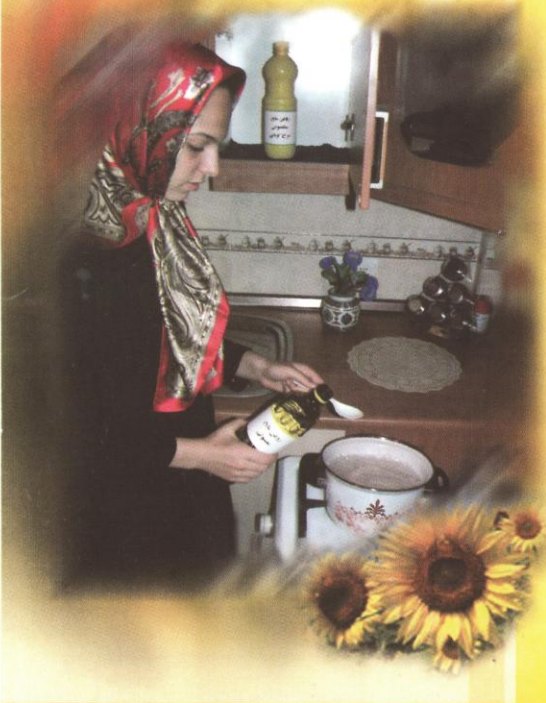




## روغن کم مصرف کنیم

## اما همان مقدار کم

## روغن مایع باشد



مرکز بهداشت استان مرکزی

### روغن مایع را چطور نگهداری کنیم؟

- روغن را باید در جای خشک، خنک و تاریک و در ظروف در بسته نگهداری کنیم.
- روغن را باید در بطری های تیره رنگ نگهداری کنیم.
- روغن را باید در جایی دور از اجاق گاز نگهداری کنیم.
- از انتقال روغنی که یکبار مصرف شده به ظرف اصلی روغن پرهیز کنیم.
- قاشق آغشته به مواد غذایی مثل رب، پیاز و... را وارد ظرف اصلی روغن نکنیم.
- روغن را در جای خنک ترجیحاً در یخچال نگهداری کنیم.



### نشانه های بروز فساد در روغن

- ایجاد کف در سطح روغن قبل از اینکه ماده غذایی به روغن اضافه شده باشد.
- هنگامی که ماده غذایی را به داخل روغن می اندازیم روی روغن حباب هوا تشکیل نشود.
- رنگ روغن تیره شده باشد.
- روغن بوی نامطبوع بدهد.
- روغن طعم و مزه تند گرفته باشد.

### روغن را باید کم مصرف کرد ولی همان مقدار کم از روغن مایع باشد.

### چه روغنی را بخریم؟



- برای پخت و پز و سالاد روغن مایع بخریم.
- برای سرخ کردن غذا روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده نماییم.
- هنگام خرید روغن به برچسب روی آن دقت کنیم که شامل ( نام و نوع فرآورده، شماره پروانه ساخت، پروانه وزارت بهداشت، تاریخ تولید و انقضاء، میزان اسیدهای چرب ترانس روغن و شرایط نگهداری و مصرف) باشد.
- هر چه میزان اسیدهای چرب اشباع و اسیدهای چرب ترانس که روی برچسب نوشته شده کمتر باشد روغن برای مصرف سالمتر و مناسبتر است.
- روغن های مایع را که مخلوطی از کلزا، زیتون و آفتابگردان و... هستند خریداری کنیم زیرا روغن های ترکیبی برای سلامت مناسبتر است.

### خانم محترم:

به منظور حفظ سلامت خانواده از خرید و مصرف روغن نباتی جامد در منزل جلوگیری کنید.

