

# زيوت القلي

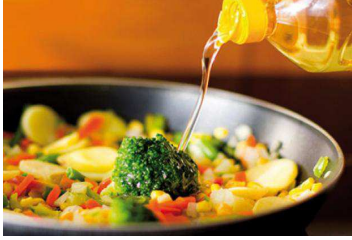
ترد الزيوت أهم المكونات الأساسية التي تدخل في إعداد الوجبات الغذائية إلا أن زيت القلي على الرغم من أهميته قد يكون خطراً ومسبباً لردة أمراض إذا ما تم استخدامه أو حفظه بطريقة غير سليمة .



## خطوات القلي السليم و الصحي

◆ تتمثل أول خطوة سليمة وصحية في عملية القلي باختيار أداة قلي مناسبة و ينبغي تجنب استخدام المرادن الحديدية او النحاسية.

◆ الاحتفاظ بدرجة حرارة الزيت في حدود 180 م° وعدم ترك هذه الدرجة تصل إلى



النقطة التي يتحلل فيها الزيت و يحترق و ألا تقل عن هذا الحد لأن انخفاض

درجة الحرارة يؤدي أن المادة الغذائية المقلية سوف تنتشر زيت أكثر.

◆ لا يقلى الغذاء مجمداً أو مبللاً أو مملحاً فذلك يؤكسد الزيت بسرعة

◆ ضرورة وضع الطوام المراد قليه في الزيت فور غليانه، لأن ترك الزيت يغلي لوحده

مدة طويلة يساعد على تحلله ( تلفه).

◆ عدم قلي كميات كبيرة من الطوام في الزيت دفرة واحدة.

◆ عند اضافة زيت جديد الى المقلاة ينصح بالانتظار حتى تصل حرارة

زيت المقلاة الى الحرارة المطلوبة للقلي ومن ثم اضافة المواد الغذائية

◆ لا ينصح بتغطية مقلاة الزيت خلال عملية القلي لمنع تكاثف بخار الماء وعودته للزيت

في المقلاة مما يسرع من عملية تلف الزيت .

◆ ينصح بالقلي في مكان جيد التهوية مع وجود شفاطات لشطف الابخرة المنبرثة نتيجة عملية القلي

### ملاحظة

من أجل استخدام صحي للزيوت في الطبخ والقلي، يفضل عدم اعادة استرمال

الزيت أكثر من سبع مرات .



## علامات فساد زيت القلي

◆ تغير لون الزيت ليصبح داكنا

◆ ازدياد لزوجة زيت القلي

◆ تراكم متبقيات الاغذية المقلية في زيت القلي

◆ تشكل الرغوة على سطح زيت القلي

◆ تصاعد الدخان من زيت القلي



## الاحتياطات اللازمة لتجنب تلف زيت القلي

◆ عندما يبرد الزيت يجب ازالة قطع المواد الغذائية العالقة في الزيت اذا وجدت وذلك بتصفيته.

◆ وضع الزيت في اناء محكم وبعيدا عن الضوء أو الهواء

و على درجة حرارة باردة او في الثلاجة تجنبنا للاكسدة

◆ الامتناع عن خلط الزيت المستخدم سابقا مع الزيت الجديد.



## عزيزي المستهلك

✚ حتى لا تعرض نفسك للمخاطر الناتجة عن الاستخدام المفرط للزيوت تجنب تناول

الأغذية المقلية التي تباع في الشوارع والأسواق العامة.

✚ احرص عند شرائك للزيوت على أن تكون حديثة الإنتاج ومن المحلات التجارية

المناسبة.

