

# ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ಕೆ ಹೇಗೆ?

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆ ಖರೀದಿಸಿ. ಕೆಲವೊಂದು ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅಡುಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

**ಲಾ**ಠದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಅಡುಗೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಲೇ ಬೇಕು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಾಯಿ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅತಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಫಾದಂತಹ ವನಸ್ಪತಿ, ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಜಿಡ್ಡು ಇರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟು ಬುತ್ತಿ.



ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಡಾಲ್ಫಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಂತೂ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಇದನ್ನೇ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪೆನಿಗಳು ತಾವು ತಯಾರಿಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ರಹಿತವಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುವ ಎಣ್ಣೆ ಖರೀದಿಸಿ. ಕೆಲವೊಂದು ಎಣ್ಣೆಗಳು ಅಡುಗೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು. ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ

ಅಡುಗೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕಾರಿ ಈ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಕಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ.

## ಅಕ್ಕಿ ತವುಡು ಎಣ್ಣೆ

ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತವುಡಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಡುಗೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಣ್ಣೆ. ಅಕ್ಕಿರಣಿಯಲ್ಲಿ ಭತ್ತದಿಂದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ತವುಡು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೈಲ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ

ಅಗಸೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.. ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಅಂಶ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ.

## ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ

ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಬಹಳ ದುಬಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಡಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸ್ವಾದ ನೀಡುತ್ತದೆ.

## ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

## ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಪ್ತೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

ಕರಿಯಲು, ಹುರಿಯಲು, ಒಗ್ಗರಣೆ ನೀಡಲು... ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಕರಾವಳಿ ಹಾಗೂ ಮಲೆನಾಡಿನ ಕೆಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ರೂಢಿ. ಇದು ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿ, ತಾಳೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಗಳೂ ಸಹ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ

## ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಲಿ...

- ಬಾಣಲಿ ಅಥವಾ ಒಗ್ಗರಣೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೌಟ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹೊಗೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಪದಾರ್ಥ ಸೀದ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
- ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ, ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈಗೀಗ ಅಡುಗೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಲು ಸ್ವೇ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟೇ ಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಡಬಲ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಆದ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಆದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆ,

ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳು. ಈಗೀಗ ರೈಸ್‌ಬಾರ್ನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ವೈದ್ಯರೂ ಅಡುಗೆಗೆ ರೈಸ್‌ಬಾರ್ನ್ ಆಯಿಲ್ ಬಳಸಿ ಎಂದೇ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದ್ರವ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.
- ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ, ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಹತ್ತಿ ಎಣ್ಣೆ... ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಅದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು.