



ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ?



■ ಕೆ.ಸಿ.ರಘು

ಯಾವ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅನೇಕರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿ ಇರುವವರು, ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ಇರುವವರು ಯಾವ ಖಾದ್ಯ ತೈಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೆಂದರೂ ಇದು ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ವಿಷಯ. ಸ್ವಲ್ಪ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಳ್ಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಗ್ರಹಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಬಳಸುವ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಶೇಂಗಾ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇಂದು ಈ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಮಲೇಷ್ಯಾ ದೇಶದ ತಾಳೆ ಎಣ್ಣೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸೋಯಾ ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂತದ್ದೇ ಎಣ್ಣೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಸಲಿಸಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಎಣ್ಣೆ ಆ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿ ಅಥವಾ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಕಾರಣ, ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಶುದ್ಧ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ, ಎಣ್ಣೆಕಾಳು, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಬಳಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ಕಾಲು ಭಾಗ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳು, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕುವ ಸಾಸಿವೆ, ಸಾರಿಗೆ ಹಾಕುವ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಕಡಲೆ ಬೀಜ, ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವುದಾಗಿದೆ. ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಣ್ಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸುಮಾರು 100 ಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವಂತಹದ್ದು. ಇದನ್ನು ವಿಸಿಬಲ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕರಿಯುವ, ಹುರಿಯುವ, ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಂತಹದ್ದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವ ರೂಢಿಯಿದೆ.

ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್

ಎಣ್ಣೆ ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಸರಪಳಿಯ ರೂಪ. ಕಾರ್ಬನ್

ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಡಿಗಳ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ರೂಪಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ಈ ಒಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್, ಮೊನೊಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್(PUFA) ಎಂದು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಬನ್ ಸರಪಳಿಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸದ ಮೇಲೆ ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಾಕೃತಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಇವು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಅವಶ್ಯಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ: ಒಮೆಗ-6 ಮತ್ತು ಒಮೆಗ-3. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹ ಒಂದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮೆಗ-6 ಮತ್ತು ಒಮೆಗ-3 ಅನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವು ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಒಮೆಗ-6 ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಮೆಗ-3 ಇರುವ ಪದಾರ್ಥ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೀನಣ್ಣೆ, ಅಗಸೆ ಬೀಜ, ಕಾಮ ಕಸ್ತೂರಿ, ಸಾಸಿವೆ, ಸೊಪ್ಪು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊಡ್ಡಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ದಿನಕ್ಕೆ ಇದು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಕೇವಲ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ.

ಇನ್ನು ದ್ರವ ರೂಪದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರಲು ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಲು ಘನರೂಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ವನಸ್ಪತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಳಜಿ ಇರಲಿ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರಕವಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಈ ಹಿಂದೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಎಂಬ ಎಣ್ಣೆಯ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಅಂಶವಿದೆ. ಇದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೇ. ಅತಿಯಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಜೀವಸತ್ತ್ವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಇಷ್ಟು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವ ವಿಷಯ. ಇದು ಕೂಡ ನಿಂತ ನೀರಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕರು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು)