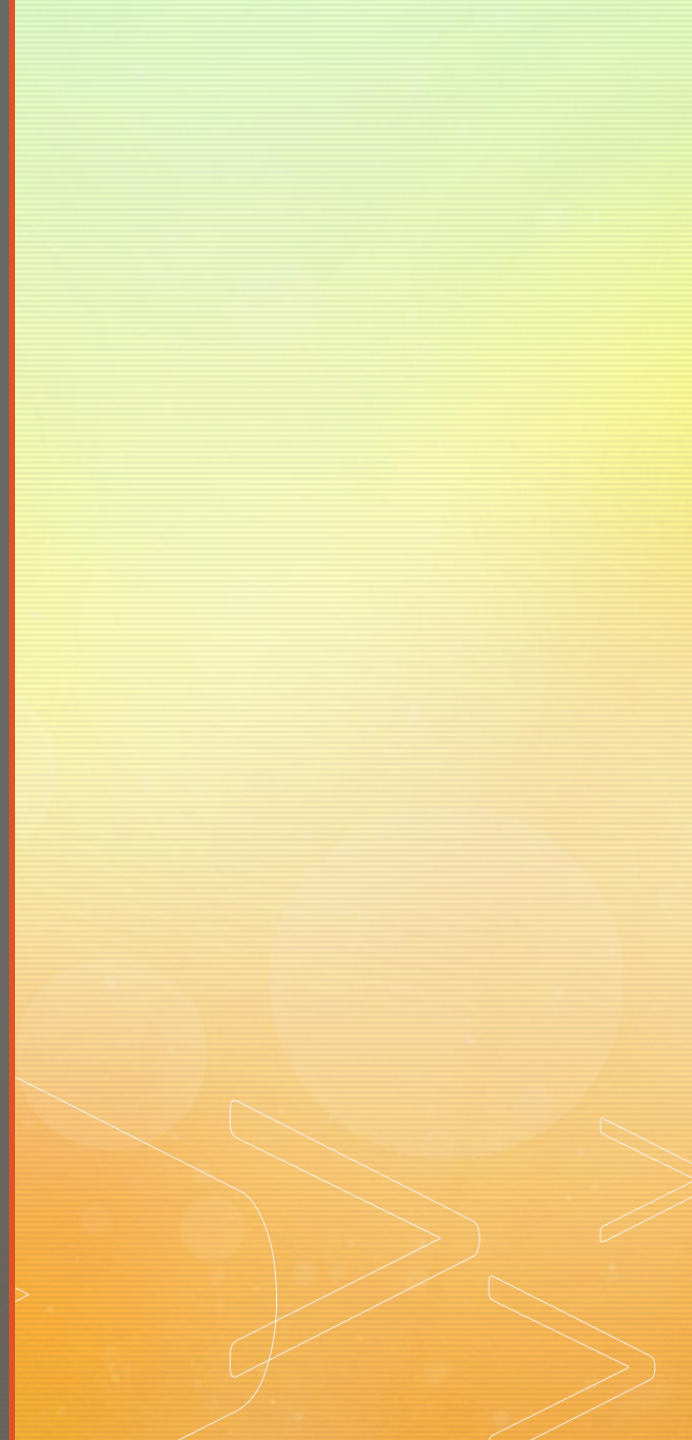


# زيت الكانولا



# ما هو زيت الكانولا؟

وهو زيت مستخرج من الكانولا وهو صنف من بذور اللفت أو الخردل أو الكرنب، وعادةً ما يكون مستخرج من بذور اللفت المعدلة وراثياً. يتم تصنيع زيت الكانولا في منشآت خاصة بالمعالجة وذلك بسحق بذور اللفت المعدلة وراثياً. يتحول حوالي ٤٣ ٪ من البذور المسحوقة إلى زيت. ما تبقى من مسحوق اللفت يتم استخدامه كغذاء للثروة الحيوانية (أعلاف) ذات الجودة العالية.



# استخدامات زيت الكانولا:

- يمكن إضافة زيت الكانولا للسلطات ومع تنبيلات السلطة المختلفة.
- يمكن وضعه كطبقة عازلة في صواني الخبز.
- يمكن استخدامه للقلي الخفيف على درجات حرارة معتدلة، أو للشوي، وقد طُورت بعض الأنواع من زيت الكانولا ليتم استخدامها للقلي العميق.
- يمكن أن يستخدم في خبز وصفات الحلويات أو المخبوزات التي تتطلب دهوناً، كبديل للدهون الصلبة كالزبدة والسمنة.



# محاذير استخدام زيت الكانولا:

- مع أنّ زيت الكانولا من ضمن الأطعمة "المتعارف بأنها آمنة للاستخدام" من قبل جمعية الغذاء والدواء الأمريكية، إلّا أنه قد تثار بعض المخاوف حول احتواء زيت الكانولا على كميات عالية من حمض الإيروسيك السام، ولكن كما سبق ذكره فإنّ محتوى زيت الكانولا من حمض الإيروسيك يقع ضمن الحدود التي تسمح بها جمعية الغذاء والدواء وتعدّها آمنة.



■ الطالبة : ميار اصليح  
المعلمة: مريم دلعب  
المديرة: اسماء ابو صاح  
مدرسة بنات زيتا الثانوية

