

食用油的种类

·棕榈仁油·棉籽油·大豆油·菜籽油·椰子油·调和油·玉米油·茶籽油·芝麻油·米糠油·蓖麻油·橄榄油·亚麻油·红花油·棉籽油·花生油·核桃油·葡萄籽油·南瓜籽油以前人们消费食用油，主要是食用油能提供消费者烹调、口感。而随着世纪健康风的迅猛刮起，人们在消费观念上有了很大变化，食用油不仅要具备以上功能，更重要的是提供营养和健康。目前市场上食用油的种类越来越多，那么，到底哪种食用油最适合你？动物油植物油谁好动物油中含有较多的胆固醇，它在人体内有重要的生理功能，但是如果中老年人血液中的胆固醇过高，容易得动脉硬化、高血压等疾病。植物油中不含胆固醇，而含豆固醇、谷固醇等植物固醇。植物固醇不但不能被人体吸收，而且还能阻止人体吸收胆固醇。植物油所含的不饱和脂肪酸和必需脂肪酸的量都比动物油高。这是因为不饱和脂肪酸越多，熔点越低，越容易被人体所吸收。从营养学的观点说，哪种食用油含不饱和脂肪酸多，哪种食用油的营养价值就比较高。传统植物油花生油是单不饱和油脂，食用后，它不改变人体胆固醇水平。花生油含有丰富的维生素a、b、e、k，落花生酸，油酸和卵磷脂，有延缓人体细胞衰老的功能。但花生油含有花生烯酸，引发变态生理反应的机会多。花生容易发霉，产生黄曲霉菌。大豆油含不饱和脂肪酸85%，且易于人体消化吸收，食用后可降低血液中的胆固醇，有预防动脉硬化的功能。此外，葵花子油、菜籽油、核桃油、芝麻油都是较好的食用油。风靡欧美的粟米油欧美发达国家在食用油的使用上，普遍选择了粟米油。粟米油又称胚芽油，它是从玉米中分离出的玉米胚芽，采用压榨的方式经过脱酸、脱胶、脱臭、脱蜡等工艺后精制而成。它既去除了油脂中的各种有害物质，又保留下粟米油所特有的营养与芳香。粟米油很容易被人体所吸收，它的吸收率高达97%。它本身不含胆固醇，而且其脂肪酸脂组成是以油酸和亚油酸为主的不饱和脂肪酸。它含有丰富的维生素e等。维生素e是一种天然的抗氧化剂，它对人体细胞分裂、延缓衰老有一定的作用；在人们长时间的食用过程中，它使皮肤得到不断的滋养，全面补充营养成分。新世纪理想的食用油21世纪人类食品的最大特点是回归自然。橄榄油以其独特的理化指标与保健功能，将逐步成为新世纪理想的食用油。橄榄油是用成熟的油橄榄果直接冷压，油水自然分离后精炼而成，营养成分平衡、理想，不含香精和任何人造化学物质，其脂肪酸成分和多种天然脂溶性维生素对滋养肌肤十分有利。

食用油，什么牌的油最好？