

玉米油



烹调方式：煎炒烹炸，烘焙，凉拌

玉米油来自于玉米胚芽，不饱和脂肪酸含量较高，其中以亚油酸为主，其次是油酸。玉米油中还含有丰富的植物甾醇和维生素E。植物甾醇是存在于植物中的一大类具有特殊生理功能的活性成分，它具有防治冠状动脉粥样硬化、促进胆固醇降解代谢的作用。

橄榄油



烹调方式：煎炒烹炸，凉拌

橄榄油，含有大量单不饱和脂肪酸，初榨橄榄油中含有很多生物活性成分，如橄榄多酚、角鲨烯、绿原酸、维生素E、胡萝卜素等，具有良好的抗氧化和清除自由基能力。橄榄油用途广泛，耐高温加热，可用于各类煎炒烹炸，但是特级初榨橄榄油，因其中诸多的微量营养成分，较适合凉拌、制作酱料、直接食用。



亚麻籽油



烹调方式：凉拌、低温烹饪

亚麻籽油富含 α -亚麻酸。 α -亚麻酸属于n-3系列脂肪酸，和亚油酸一样，是人体必需的脂肪酸。此外， α -亚麻酸是EPA和DHA的前体物质，有助于大脑和视网膜的发育。但由于亚麻籽油的碘价高达175以上，易被空气氧化变质，需低温、避光保存，在开盖后尽快吃完。食用时适合凉拌，不宜煎炸。

小结

食用油的营养价值主要体现在脂肪酸和微量营养素两个方面。究竟该吃哪种油才最健康，还得遵照个人的身体状况和日常的饮食习惯来。

比如说：三高人群，可以在橄榄油、茶籽油、花生油、玉米油、亚麻籽油这几类油中换着吃；对于日常饮食没有偏好的健康家庭，大豆油、葵花籽油是经济实惠又健康的食用油；对于平时吃海鲜类比较少的人群，适当的吃亚麻籽油会有有效的补充n-3脂肪酸。



健康广东



广东疾控



八大植物油 营养价值 全解析



广东省卫生健康委员会
广东省疾病预防控制中心

八大植物油

营养价值全解析

处于膳食宝塔顶端的食用油从来不是一件小事，我们将每一种油的营养价值都做了逐一分析。



大豆油

烹调方式：煎炒烹炸

大豆油在我国的使用范围最广，消费量最大，可谓是在平价油中营养价值可圈可点的食用油。大豆油主要以人体必需脂肪酸亚油酸为主，也是 α -亚麻酸的不错来源。大豆油中特有的微量营养素很多，磷脂、胡萝卜素、维生素E、甾醇等。新鲜的大豆油有着清淡的豆香味和青草香味。

菜籽油

烹调方式：煎炒烹炸，不适合凉拌

菜籽油，是我国的传统植物油，色泽金黄或棕黄，产量和供应量仅次于大豆油，位列老二。在植物油中，菜籽油的多不饱和脂肪酸含量居中，它是唯一含有菜油甾醇的植物油。由于其具有特殊的辛辣刺激风味，所以不适合凉拌。

棕榈油

烹调方式：代替动物油用于烘焙等

棕榈油是全球产量和消费量最大的植物油。在中国，消费量也仅次于大豆油和菜籽油。虽然，它不像其他植物油常出现在厨房间，但在方便面、快餐、烘焙等食品产业占有一席之地。就凭着氧化稳定性高，尤其耐煎炸这一特性，常常被用来代替动物油，没有胆固醇的烦恼。

同时，棕榈油富含植物营养素，如维生素E、辅酶Q10、 β -胡萝卜素等。

花生油

烹调方式：煎炒烹炸

花生油含不饱和脂肪酸80%以上。花生油脂肪酸配比较合理，缺点是缺乏 α -亚麻酸。花生油含有微量营养素白藜芦醇和胆碱，富含维生素E，风味好，耐热性也不错，适合做一般炒菜。购买花生油时请购买正规厂商生产的品牌食用油。不要购买散装油，因为有一些花生油可能是用发霉的花生所榨，内含黄曲霉毒素，很难通过肉眼或嗅觉味觉来鉴别。

葵花籽油

烹调方式：煎炒烹炸，烘焙，凉拌

葵花籽油的脂肪酸营养和大豆油类似，饱和脂肪酸含量极少，以亚油酸为主，只是缺乏 α -亚麻酸。葵花籽油含有 α -生育酚、植物甾醇、角鲨烯等。葵花籽油的人体消化吸收率较高。葵花籽油颜色浅黄，色泽稳定，口感清新不油腻，除了适合煎炒烹炸外，还可以用来做烘焙。

