

2012年公卫助理医师考试辅导：怎样选择食用油 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656442.htm

本文主要介绍了食用油的种类以及如何挑食用油。食用油是我们每天必吃的重要食物，吃什么油直接关系到我们的身体健康。时下，市面上食用油品类繁多，由于大多数人不甚了解食用油的脂肪酸构成比例及其对人体的不同作用，加上商家对各种概念油的频频炒作，使多数人在购买食用油时显得不知所措，这对消费者的健康无疑是隐患。

一、市场上常见的七种食用油

- 1、花生油 花生油含丰富的油酸、卵磷脂和维生素A、D、E、K及生物活性很强的天然多酚类物质，可降低血小板凝聚，降低总胆固醇和“坏”胆固醇水平，预防动脉硬化及心脑血管疾病。花生油热稳定性较好，适合炒菜，不适合煎炸食物。
- 2、调和油 调和油是将两种或两种以上的成品植物油配制成符合人体需要的油脂。一般选用精炼花生油、大豆油等为主，再配上精炼过的玉米油、小麦胚油等。调和油合理配比了脂肪酸的种类和含量，具有良好的风味和稳定性，适合于炒菜。
- 3、玉米油 玉米油极易消化，人体吸收率高达97%。玉米油中不饱和脂肪酸含量达80%以上，是高血压、动脉粥样硬化患者和中老年人的健康食用油。玉米油还含有丰富的维生素E。可用于炒菜，也适合凉拌菜。
- 4、葵花油 葵花油又称葵花子油，它的不饱和脂肪酸的含量达到85%。葵花子油中还含有大量的维生素E和抗氧化的绿原酸等成分，抗氧化能力较强。
- 5、橄榄油 橄榄油所含的单不饱和脂肪酸是所有食用油中最高的，具有良好的降低“坏”胆固醇、提高“好”胆固醇的作用

，长期食用具有预防心脑血管疾病、减少胆囊炎、胆结石发生的作用。橄榄油的耐热性也很好，既可炒菜，也可以用来凉拌。

6、大豆油 精制大豆油最大特点是富含两种人体必需脂肪酸亚油酸和 α -亚麻酸，亚油酸具有降低胆固醇的作用， α -亚麻酸在体内可转化成DHA，能促进孕期胎儿大脑生

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com