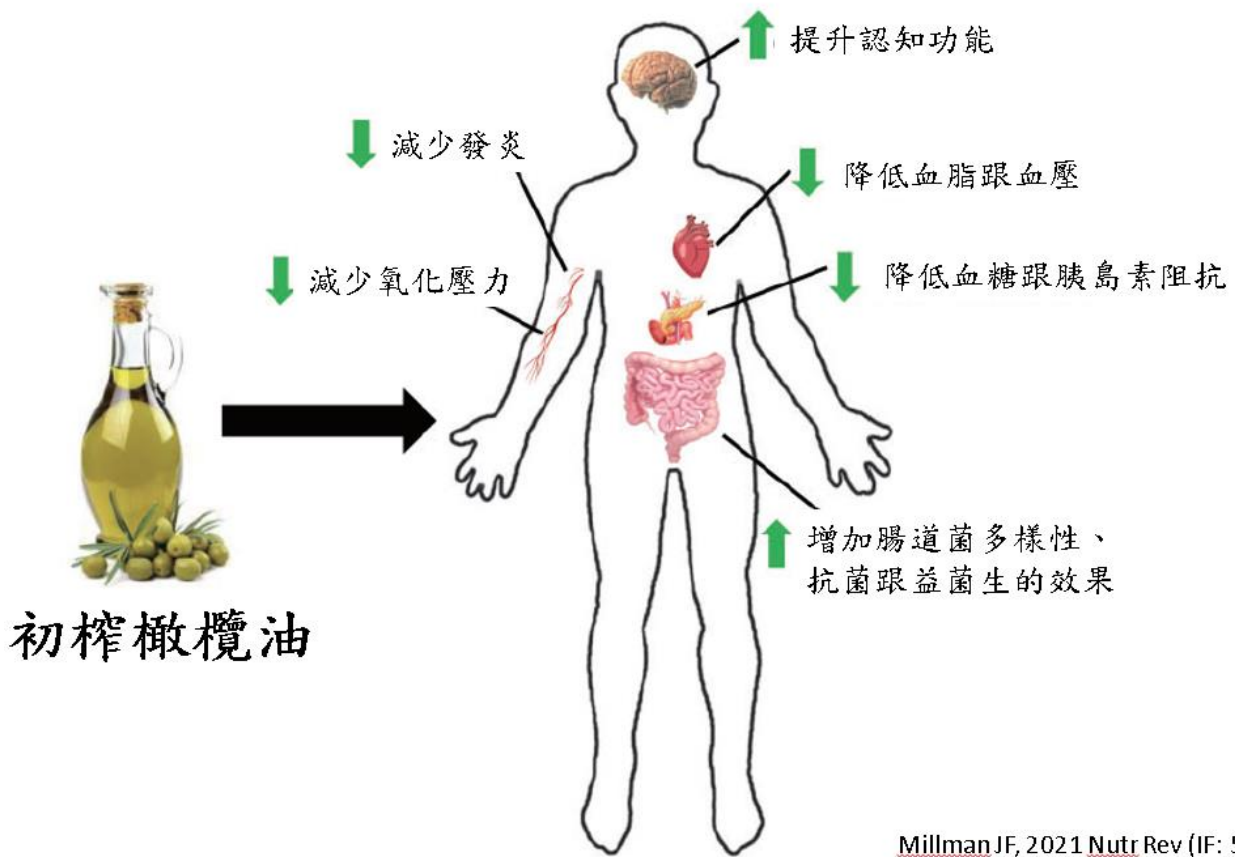
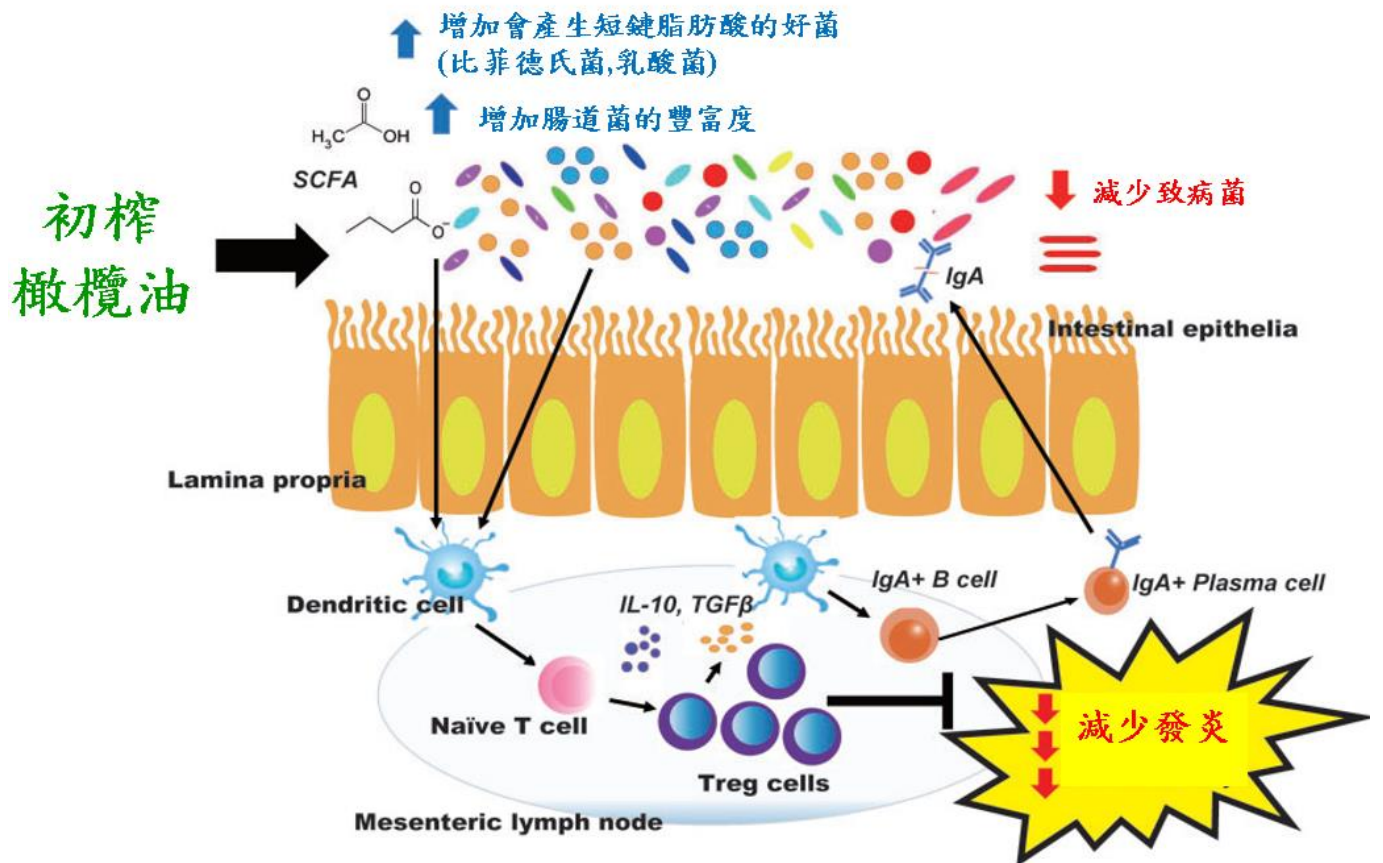


# 初榨橄欖油對健康的益處



# 初榨橄欖油對腸道菌的影響



# 初榨橄欖油要盡量跟食物一起使用 因為：

- 初榨橄欖油比其他植物油不易氧化
- 初榨橄欖油的微量成分可防止烹飪過程中脂肪酸和維生素氧化
- 初榨橄欖油的微量成分轉移到食物中，使食物豐富並減少氧化
- 食物中的植化素會轉移到初榨橄欖油中，提高生物可用度和穩定性
- 初榨橄欖油的多酚可防止形成丙烯醯胺 (acrylamide)

Lozano-Castellón J, 2022. Trends Food Sci Technol (IF: 12.56)

初榨橄欖油較其他植物油較耐高溫，  
可以清炒，但仍不建議油炸

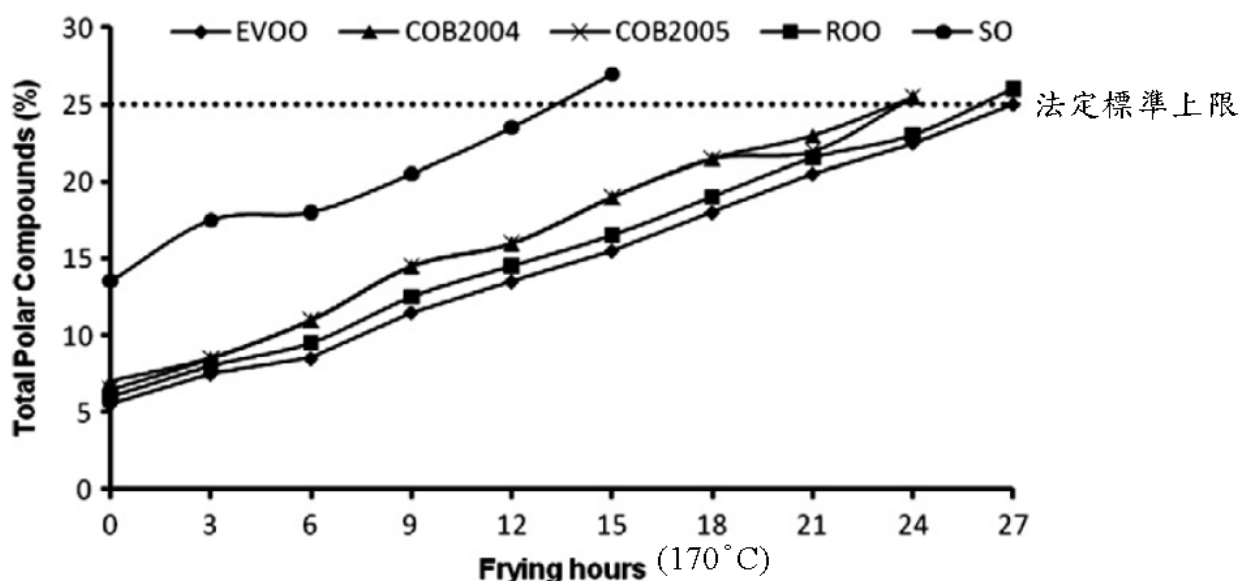


Fig. 1. Changes occurred in the total polar compounds (% TPC) during the frying sessions.

EVOO: Azeite de Trás-os-Montes 品牌的初榨橄欖油

COB2004/2005: 2004年或2005年Cv. Cobrançosa 品牌的初榨橄欖油

ROO: 精製橄欖油混合初榨橄欖油

SO: 葵花油

Casal 2010 Food Chem Toxicol (IF: 5.572)