

烹調用油的認識

飽和脂肪酸

- ↑ 血中的低密度脂蛋白
(壞膽固醇)
- ↓ 血中高密度脂蛋白
(好膽固醇)
- 比較安定不容易氧化，可以
高溫油炸

多元不飽和脂肪酸

- ↓ 壞膽固醇
- ↓ 好膽固醇
- 提供亞麻油酸及次亞麻油酸
(必需脂肪酸)
- 不穩定，易在高溫烹調中氧化，不適合高溫油炸

單元不飽和脂肪酸

- ↓壞膽固醇
- 維持或稍微提高好膽固醇
- 穩定性雖比不上飽和脂肪酸，但還算穩定

油脂 (三酸甘油酯)

三分子
脂肪酸

一分子
甘油

飽和脂肪酸

不飽和脂肪酸

單元
不飽和脂肪酸

多元
不飽和脂肪酸