

<<食用油小百科>>

图书基本信息

书名：<<食用油小百科>>

13位ISBN编号：9787501989256

10位ISBN编号：7501989257

出版时间：2012-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：何东平 著

页数：60

字数：85000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食用油小百科>>

内容概要

由长期从事食用油脂研究、生产和油料油脂国家质量标准修订、制定工作的专家，讲一讲如何“吃好油、用好油、管好油”，让广大的消费者了解油脂、懂得怎样选购、使用和储存油脂以及如何辨别地沟油等等的基本常识。

<<食用油小百科>>

书籍目录

第一部分 解读食用油脂

- 什么是食用油脂
- 食用油脂的分类
- 食用油脂家族大盘点
- 人为什么要吃油
- 每天吃多少油好
- 吃什么油好
- 什么是低温压榨油和热榨油
- 为什么说浸出法制油工艺先进，食用浸出法制取的油安全吗
- 食用油是单品的好还是调和的好

第二部分 吃好食用油脂

- 食用油脂的一般知识
- 油脂在膳食中的平衡
- 油脂代谢
- 油脂与维生素
- 色素对油脂品质有影响
- 从碘值可知油脂的什么信息
- 查查你有没有“醉油综合征”
- 哪里有 ω -3脂肪酸
- 国人摄入的 ω -3脂肪酸严重不足
- 油脂也会疲劳
- 植物油脂的营养知识
- 人们在食用植物油方面的认识误区有哪些
- 一个人一个月应该吃多少植物油，怎样分配在三餐中
- 植物油营养大PK
- 为什么说橄榄油和油茶籽油好
- 为什么说米糠油营养价值高
- 玉米油的主要营养价值成分是什么
- 为什么要重视亚麻籽油的开发利用
- 核桃油具有健脑功能吗
- 红花籽油为什么具有保健功能
- 什么是特种油脂，其营养价值如何
- 是不是所有的植物油都不含胆固醇
- 天然维生素E是从哪里提取的，有何用途
- 能不能餐餐用橄榄油
- 除橄榄油之外，还有哪些植物油含不饱和脂肪酸多
- 人人都不应偏食植物油
- 植物油在中医临床上的应用
- 油酸含量最高的是茶籽油
- 植物油比动物油更健康吗
- 植物固醇玉米油，健康“心”管家
- 油料植物蛋白有哪些用途
- 为什么说豆粉、豆奶营养价值高
- 什么是转基因油料

<<食用油小百科>>

什么是“双低”菜籽
什么是毛油
什么是色拉油
什么是高级烹调油
人造奶油的用途
起酥油的用途
怎样区别小磨香油、机制香油和普通芝麻油
什么是浓香花生油
动物油营养知识
动物油还要不要吃，应该怎样吃
鱼油对健康确实有益吗
猪油的前途一派光明
牛油不宜多吃
食用油与健康
脂肪的代谢故障
 -3型脂肪酸与心脏病防治
膳食油脂的多寡与人体健康
膳食油脂与癌
食用油与疾病
大豆磷脂有什么功能
大豆异黄酮的功能有哪些

第三部分 食用油脂的选购知识

市场上的食用油有哪些
食用油如何选购
食用油是不是越贵越有营养
从性价比考虑，应该经常吃哪种食用油
哪种食用油适合你
高脂血症患者如何选择食用油
越澄清的油品质越好吗
食用油标签巧识别
食用油品质优劣的辨别方法
食用油分几级
异军突起的“小油料”油脂
悄然上桌的“人造奶油”
烘焙宝贝——起酥油
芝麻油就是香油吗

第四部分 食用油脂的使用常识

食用油的使用原则和应该注意的几个问题
烹调时用油要适量
炒菜时，下菜前的油温不能过高
应该注意的问题
按照不同的烹调方式选用食用油
炒菜用油的火候怎样掌握
要科学使用煎炸用油
食油“哈喇”（酸败）以后还能不能吃

<<食用油小百科>>

食用过期的食用油会怎样
如何判断锅里的油温
热锅凉油有什么好处
食用油在家庭里反复使用，最多用几次
吃油还要荤素搭配吗
动植物油的合理搭配
吃动物油易发胖，吃植物油苗条

第五部分 家庭如何保存食用油

植物油如何储存
食用包装容器材料如何选择
毛棉油为什么不能直接食用
防止食用油变质
食用油脂、油料中出现哈喇味后，为什么不能食用
有些食用油在低温下出现冻结现象还能食用吗
食用油的保质期一般有多长
新的食用油质量标准与原标准有什么不同

第六部分 解惑食用油的热点话题

什么是地沟油
地沟油对人体健康的危害
地沟油的判断方法
地沟油的检测
什么是反式脂肪酸和氢化油，过量食用有什么害处
哪些食物中会含有反式脂肪酸
胆固醇的功过评论
吃油条健康吗
严防桐油中毒

章节摘录

版权页：插图：米糠油是以大米糠为原料，采用压榨法或浸出法提取并经精炼制得的食用油脂。米糠油中含有0.10%~0.15%的维生素E和1.4%~1.5%谷维素，它们是天然抗氧化剂，可以防止米糠油在贮存过程中变质，因此，米糠油较其他食用油安全。

米糠油中富含油酸和亚油酸，其含量分别为42%和38%左右，长期食用米糠油有利于降低血液中胆固醇含量，降低血压，加速血液循环，刺激人体内激素分泌，促进人体发育。

因此，米糠油是有益于人体健康的保健油脂。

在玉米油的脂肪酸组成中，不饱和脂肪酸的含量高达90%左右，几乎全是油酸和亚油酸，因此，营养价值很高。

玉米油中还含有谷固醇，经常食用可以延缓细胞衰老，所以医药界，用玉米油作为亚油酸丸和益寿宁的原料。

此外，玉米油中还含有矿物质和维生素A、维生素D、维生素E等。

玉米油是一种优良的食用油。

精制的玉米油淡黄透明。

用玉米油炒菜、制作食品，可以保持蔬菜和食品的色泽、香味，又不使其失去营养价值。

为此，在国外都把玉米油作为上等食用油脂。

由于它的不饱和脂肪酸含量高，气味清淡，容易消化吸收，所以国外常用它制作人造奶油、凉拌油和调味油。

亚麻籽是一年生草本植物亚麻所结的棕色种子，其含油量因品种和生长条件的不同而有较大差异，一般在40%左右。

用亚麻籽制取的油脂叫亚麻籽油，亚麻籽油中不饱和脂肪酸的含量高达90%，其中50%为 α -亚麻酸——必需脂肪酸。

这种脂肪酸是维系人类脑进化的重要物质，它具有增强智力、提高记忆力、保证视力、抑制血压、改善睡眠、预防心肌梗死和脑栓塞、降低血脂及促进胰岛素分泌的功效，还具有延长降糖效果、抑制并发症等生理功能。

α -亚麻酸在体内代谢历程的终端将形成二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）——它们都是被公认的保健食品。

同亚油酸一样， α -亚麻酸对人体健康有着十分重要的作用。

科学家们告诉我们，人体摄入这两种脂肪酸应达到一定的比例，即亚油酸：亚麻酸（4~6）：1。

而据有关资料报道：世界上发达地区人们对两种脂肪酸的摄入量比例为（20~30）：1。

也就是说亚油酸摄入过多，而 α -亚麻酸则摄入不足。

这种比例严重失衡的状况，是造成多种慢性疾病发病率不断上升的原因之一。

我国亚麻籽的年产量在40万~50万吨，居世界第四位，主产于华北、西北一带，以甘肃、内蒙古、新疆、山西、河北、宁夏等地产量为多，约占全国产量的90%。

由于亚麻籽油中富含 α -亚麻酸，所以是我国重要的特种油料资源。

为改善我国人民的营养结构，加大对亚麻籽油的开发利用势在必行。

<<食用油小百科>>

编辑推荐

《食品安全与营养健康科普系列:食用油小百科》系统地介绍了测绘基础知识、编程基础知识、常用测量计算公式、常用数学模型、实用开发经验技术、各模块功能的核心技术及其他实用技术等内容。

<<食用油小百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>