

江汉区食用油营养标签检测

产品名称	江汉区食用油营养标签检测
公司名称	广分检测技术（苏州）有限公司
价格	.00/个
规格参数	检测范围:第三方检测 周期:7-10天 服务范围:全国
公司地址	江苏省昆山市陆家镇星圃路12号智汇新城B区7栋
联系电话	13545270223

产品详情

在人们的日常饮食中，食用油的使用量很高，无论是油炸、油炸、炖、冷拌，高沸点的油不仅可以加快烹饪速度，增加配料的营养成分，还可以改善菜肴的味道。

市面上的食用油分为不同的品牌和种类，包括花生油、菜籽油、橄榄油、葵花籽油等，高品质的油和劣质的油，味道和质量都有很大的不同。我相信，当我们去超市买油时，面对货架上各种各样的食用油，我觉得我得去看看。今天，梅姐教你选择油的四条窍门，在学了它之后，你就可以一目了然地挑出"高品质好油"。

1.看看配料表：

在购买食用油时，我们必须仔细观察食材表，看看是否加入了转基因大豆、转基因菜籽等转基因原料。虽然到目前为止，还没有证实转基因食品对人体有害，但为了我们家庭的健康，我们最好选择非转基因食用油。

2.观察营养物质：

所有食用油包装上都标有营养，我们首先要看脂肪和维生素E含量，这两种含量越高，油的质量就越高。然后再看看胆固醇和钠的含量，这两种水平的零最好，因为老年人在家里摄入过多胆固醇，容易引起高血压、冠心病等疾病。在买油时，一定要特别注意其营养成分。

3.看看加工技术：

食用油的加工工艺一般分为压榨法和浸出法两种，压榨法采用纯物理法将油脂通过压力从原料中分离出来，使油脂在生产过程中保持较多的营养成分，产生的有害物质较少。

浸出方法是将原料溶于有机溶剂中，然后在高温下提取。浸出过程中不可避免会有溶剂残渣，食用会对健康产生影响，如果条件允许，建议我们以压榨油为主。

4.看看食用油的等级：

根据国家有关标准，食用油按精炼程度分为一级、二级、三级和四级。许多人认为等级越高，油的质量越高，这种想法是错误的。

原料油和二级油具有杂质少、纯度高、色泽浅、烹调时无油烟等特点，适合油炸。缺点是精炼过多，导致油脂中胡萝卜素、维生素E等营养物质的流失。

然而，三级油和四季油的精制程度较低，油炸蔬菜具有杂质多、色泽深、油烟大等特点，更适合低温烹调，虽然存在许多缺点，但最大限度地保留了营养物质。

无论是一级油还是四级油，都符合国家卫生标准，不会对人体造成任何伤害，我们可以放心根据自己的需要购买。