

# 为什么不建议吃玉米油(为什么说玉米油是最差的油)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/018056c0364ba80df50c86339616885e.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

导语：大家在烹饪菜肴时，食用油是我们必须要放的一种东西，不管是炒菜还是炖汤，几乎都少不了用食用油来润锅，当然在正常情况下，我们平时尽量减少食用油的摄入，否则会给身体健康或血管健康带来影响。

在我们的日常生活当中，比较常见的食用油，有花生油，除湿汤玉米油，菜籽油等等，这三种油是日常生活当中比较常用的。

每一种食用油它的提取方式以及原药都不相同，我们再去超市购买食用油，若是内心不够坚定的话，很有可能会被一些销售员给带偏，不知道该如何去选择食用油。

今天我们就一起来了解一下，

在这三款油当中到底哪一种食用油更加健康一些呢？

希望今天的分享能够让你在以后购买食用油的过程当中，比较容易选择，

也能够挑选到适合身体健康的食用油。

01

花生油、菜籽油、玉米油哪种油更健康些？

玉米油——对心脏有益处

玉米油的名字来源于玉米胚芽，玉米胚芽的营养价值很高，从这种食物中提取出来的玉米油，而且它含有的不饱和脂肪酸主要是亚油酸和油酸这两种物质。

玉米油中维生素E

和必需脂肪酸含量较高，而且里面还含有一种能让心脏病变概率下降的营养物质-植物滋醇，所以可以起到保护心脏的作用。

但是玉米油中的亚油酸不耐热，所以玉米油在煎炸或反复受热后，容易氧化聚合，对健康有害。

因此玉米油油怕热，适合炖煮、日常炒菜，不适合油炸。

### 花生油——延缓大脑衰老

花生油是家家户户常吃的一种油类，其中含有丰富的胆碱物质，这类物质能帮助延缓大脑细胞衰老和提高记忆力的作用。

但花生油中的蛋白质和脂肪含量较高，对于消化不良或患有慢性胃炎的人来说，尽量少吃为妙。

### 菜籽油——调节血脂

菜籽油的营养价值和橄榄油是类似的，其中的油酸含量是比较高的，能占到80%左右。要知道，人体每日适当摄入油酸，对调节血脂有一定的帮助，非常适合中老年人。

但是菜籽油中含有富含一种长链脂肪酸，叫作芥酸，若是长期食用富含芥酸的食用油，导致芥酸过多地在体内蓄积，就容易引发血管壁增厚和心肌脂肪有关诚信的小故事沉积。

02

### 提醒：这2种油尽量少碰

#### 开封超过3个月的食用油

常见的食用油一般保质期在18个月左右，但这是指密封状态下，开封后通常只能维持三个月。因此，开封的食用油最好在三个月内用完，以防变质。

食用变质的食用油危害很严重，如果一次吃很多或长期少量食用这种油，都会发生中毒现象。轻则会出现消化道不良反应，重则有可能会破坏血液循环。

#### 人造油

最后的“人造油”说的就是诸如奶油、黄油等等，一般是牛奶中提炼出来的脂肪物质。

这一类油脂同样含有较多的饱和脂肪酸物质，胆固醇含量高，热量也极高，所以吃面包时尽量少涂抹黄油，配料表里有黄油的包装食品也尽量少买。

结语：很多人喜欢长时间吃一种油，其实这也是一种错误的做法，经常吃一种油容易引起体内营养失衡，从而导致营养吸收效率变差，因此建议大家家中常备两种油，时常调换一下，这样更有助于维护我们的身体健康。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发