



最新的研究表明 特級初榨橄欖油非常適合炒菜

最新的科學研究表明特級初榨橄欖油具備高煙點能夠承受高溫加熱，因此和中餐的煎烹炒很配。“橄欖油非常適合亞洲美食，並且和動物脂肪油以及高度提煉植物油比起來更加健康”，致力於將橄欖油飲食文化推廣到中國大陸和臺灣的“太極計劃”再次跟消費者確認。“太極計劃”由意大利三大橄欖油生產聯合會參與實施，CNO, UNAPOL 和 UNASCO。

雖然越來越多的中國家庭認識到橄欖油的健康特性，但是認為橄欖油不適合做中餐的擔心依然存在，尤其中餐烹調中包含很多煎炸和爆炒。不要再擔心啦！橄欖油“太極計劃”團隊最近發布的科學研究顯示橄欖油可適用於爆炒煎炸等烹飪條件，是壹種非常適合用來做中餐的調味品。

高煙點

根據2017年發布在《食品科學和食品安全》科研雜誌上的科學研究顯示，特級初榨橄欖油的煙點高達210度，高於任何常見的烹飪方法，比如煎炸（100-150度），深度油炸（177-200度），烤箱（180-215度）

氧化穩定性

壹組歐洲科學家研究了橄欖油在深度油炸狀況下的穩定性。研究顯示，經過15-24小時的油炸後，橄欖油在穩定性以及抗氧化方面的表現明顯好於植物混合油。橄欖油裏面含的單不飽和脂肪酸和抗氧化物質使得其比種子油和植物油更穩定更抗氧化。與其形成對比的是，中餐中常用的油品，如大豆油，油菜籽油和花生油中含有大量的多不飽和脂肪酸，在反復油炸（快餐行業的通常做法）條件下易產生大量的有害物質。

健康和营养益处

一份发表在《食品化学》科学杂志上的研究显示，一些食物经橄榄油加工后其营养价值大幅度提升，究其原因，和橄榄油所含的丰富的抗氧化物质，多酚以及多种维他命被在加工过程中被食物吸收有关。这给食物带来多种健康益处，比如降低得多种慢性疾病的风险。

感謝“太極計劃”聚集起意大利三大橄欖油生產者聯合會CNO, UNAPOL 和 UNASCO，為中國大陸和臺灣消費者提供關於歐洲橄欖油飲食文化資訊。

參考科學研究資料:

[Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety](#)

[Olive oil stability under deep-frying conditions](#)

[Food Chemistry journal](#)

關注我們

