



## 研究表明：在高溫下使用特級初榨橄欖油最健康

根據2018年發布在《Acta Scientific Nutritional Health》期刊的一項研究表明，與其他食用油相比，特級初榨橄欖油在高溫下所產生的一種名為極性化合物的有害物質相對更少。

《食品安全導刊》雜誌報導稱，這種極性化合物不易消化，會對健康產生負面影響，從而導致罹患心臟病的長期風險和胃腸道疾病的短期風險增加。

科學家們將包括特級初榨橄欖油、精製橄欖油、葡萄籽、椰子油、菜籽油、鱷梨油、花生油、米糠油以及葵花籽油在內幾種比較普遍使用的食用油加熱至240攝氏度，並將它們在180度的高溫下放置6小時，在不同的時間對樣本進行評估。

他們測試了每一種油的煙點，並對極性化合物等物質的存在進行了測量。

這個位於澳大利亞的研究小組發現，特級初榨橄欖油產生的極性化合物和氧化副產物含量較低，而其他食用油產生的副產物含量則比較高。

他們還發現，特級初榨橄欖油既是處於高溫狀態下也能保持其穩定性，因為它富含脂肪酸以及天然抗氧化劑，而這兩種物質對人體健康都有著很大的益處。

這項研究以及其他幾項最新研究專案都證明了特級初榨橄欖油的顯著益處，“太極計畫”的使命便是在中國大陸和臺灣地區推廣這種獨特的食物，讓更多的人進一步瞭解特級初榨橄欖油。

根據中國市場分析公司Daxue Consulting的數據顯示，用橄欖油進行烹飪已成為中國許多食品愛好者的優先選擇。不僅如此，單是2017年，義大利橄欖油對中國市場的出口便增長了41%。

“太極計畫”是由歐盟資助、義大利三大橄欖油生產聯盟的專家提供支持的國際專案，旨在向大眾推廣橄欖油，並圍繞其開展一系列的相關推廣和教育等活動。可以說，這是2018年最健康的飲食趨勢之一！

如果想瞭解我們最新的活動，您可以在APP Store或Google Play下載OurOliveOil應用程式。

想瞭解更多關於“太極計畫”的資訊，請訪問OurOliveOil.com，也可通過以下方式聯繫我們：



CAMPAIGN FINANCED  
WITH AID FROM  
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.

[www.ouroliveoil.com](http://www.ouroliveoil.com)

