

<<最天然的食用油>>

图书基本信息

书名：<<最天然的食用油>>

13位ISBN编号：9789866247248

10位ISBN编号：9866247244

出版时间：養沛文化館

作者：養沛文化編輯部 著

页数：160

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>

<<最天然的食用油>>

前言

自序 好油，能夠讓你更健康 「炒菜要用什麼油比較好？

」「橄欖油真的比較好嗎？

」「用好油就會比較健康嗎？

」…… 生活中，我們總離不開「油」，到過大賣場的朋友們一定也看過，貨架上林林總總的油品，即使沒有三、四十種，也至少有個二、三十種，清香油、橄欖油、沙拉油、葵花油、芥花油……到底哪一種油才是好油？

好油真的能夠讓我們健康加分嗎？

看起來簡簡單單的一瓶油，學問並不小，如果沒有很全面性的了解，即使拿到了一瓶好油，恐怕也沒有辦法吃出健康來的。

所以，嚴格說起來，選擇油品的標準應該是，依自己的烹調習慣來做選擇，才是王道。

近年來，很多專家學者都在提倡使用植物油，但可能就有人會想問了，難道動物油就不好嗎？

其實，不同的油脂差別在於脂肪酸比例的不同。

脂肪酸可分成飽和脂肪酸、單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸等三類。

一般而言，健康的成年人飲食中的油脂會建議這三類的油脂比例是1：1：1。

食物中如全脂奶、蛋、肉、糕餅及點心等原本就含有較多的飽和性脂肪酸，所以一般烹調用油才會建議以含有單元不飽和脂肪酸及多元不飽和脂肪酸的植物油為主。

多元不飽和脂肪酸雖然可以降低體內壞的膽固醇，但也會使身體內好的膽固醇也下降，而單元不飽和脂肪酸這幾年較受注目的原因則是，它不但會降低壞的膽固醇，更不會使體內好的膽固醇減少。也就是說，把好的留下來，而把壞的給趕走了。

所以對有心血管疾病的人或血脂高的人，更應該選擇含有單元不飽和脂肪酸較高的油脂對有心血管疾病的人或血脂高的人。

橄欖油是近年來受到最多肯定的一種油品，它不但含有豐富的營養素，且因為它在製成的過程中，不含任何化學成分，以至於可以用在包含美容等地方，用途十分廣。

然而，我們之前也說過，一瓶好油，如果使用不當，最後的結果也是不好的，因此，全面的認識橄欖油、知道橄欖油的營養價值，才能正確的使用橄欖油，讓它的營養能夠充分被人體所吸收。

橄欖油是少數油品中，能夠內服也能夠外用的，它不但可以煎煮炒炸，還能夠用來做面膜等各種美容、美髮用品，此外，它還是想養生的人不可或缺的營養品之一，經常食用橄欖油，不僅僅能預防心血管疾病的發生，還能夠減少癌症發生的機率。

有專家曾經說過，一個家庭至少要準備兩種以上的油品，其中一種就是建議橄欖油，因此，若是您家的廚房還在使用沙拉油或豬油的話，現在開始就多準備一種油，也就是橄欖油吧，可別因為價位稍貴而卻步喔，因為健康可不是金錢所能夠衡量的呢。

養沛文化編輯部推薦序 少吃油，更要吃好油、會用油 在臨床上，常有許多患者跟我說：「我總是吃很少油了，為什麼還是高膽固醇？

」或者是「已經少吃油了，為什麼還會高血脂？

」這些患者的想法的確值得我們認真來探討，其實營養觀念，「少吃油」的確會較健康，但正確的是要「吃好油」，更要「會吃油」，才能得到真正的健康。

經科學實驗證明，橄欖油含有單元不飽和脂肪酸高達77%，單元不飽和脂肪酸能降低對人體有害的低密度膽固醇（即壞膽固醇，LDL），兼能保留有益的高密度膽固醇（即好的膽固醇，HDL），有助保持心臟、血管健康。

此外，橄欖油亦含有維他命A、D、K，可增加鈣質吸收和骨骼成長，另含有維他命E，具抗氧化作用，令身體更健康。

在烹調上，由於具備可以高溫炒炸的特性，廚房不易沾染油漬，保持居家環境衛生，降低主婦吸入過多油煙。

對嬰幼兒來說，橄欖油有助於平衡新陳代謝，促進兒童神經系統，骨骼和大腦發育。

對成年人來說，橄欖油有助於防止動脈硬化，心血管疾病，糖尿病和消化系統失調等。

<<最天然的食用油>>

對老年人來說，橄欖油對於骨質疏鬆有很好的預防作用，可以減緩細胞膜的衰退變化，從而延緩衰老。
橄欖油所含的多種營養成分，對於肌膚十分有利，是一種安全可靠的美容佳品，在西方被譽為「美女之油」。

由此可知，橄欖油可以說是一種健康食品，本書更詳細的介紹：橄欖油的來源、如何製作生產、品質好壞分類和選擇以及橄欖油的營養成分和功效，最後還有食譜供讀者參考，是本介紹橄欖油的好書。

因為一般在市面上所售橄欖油均屬加工過的產品，是否真正有效，還有待各位讀者睜大眼睛，多比較、多觀察才能做出智慧的判斷。

但是看完此書，我確信大家都可以非常輕鬆、正確的選擇對身體有益的橄欖油。

李青蓉

<<最天然的食用油>>

内容概要

專家建議的「用油新觀念」 要「少吃油」，更要「用好油」，還要「會用油」，才能真健康！

- 吃油會增加心血管阻塞的機率？
- 高血脂症是因為吃太多油？

正常的血管壁沒有腫塊，血管暢通，但高血壓、心臟病容易因為血管的阻塞，而造成中風或心肌梗塞。

自古以來橄欖油一直被推崇為「液體黃金」，為地中海人健康長壽的祕訣之一。

因此除了要「少吃油」，更要「吃好油」，還要「會用油」才能加速身體代謝，因此橄欖油讓你煎、煮、炒、炸、淋都健康。

本書四大主題單元： 主題一【最廣泛】 輕鬆認識橄欖油 從橄欖油的採收、製作到營養知識，及用途，教你分辨橄欖油的好壞，最廣泛的橄欖油資訊，讓你輕鬆瞭解橄欖油的基礎知識。

主題二【最專業】 吃橄欖油當自己的治療師 橄欖油能預防能癌症、心血管疾病、增強免疫系統、瘦身及抗衰老，最專業的醫療剖析，深入告訴你橄欖油的好處，讓你吃好油真健康。

主題三【最實用】 用橄欖油做個最美麗的人 你知道橄欖油也可以瘦身、護膚美容嗎？瘦臉、瘦肚子、瘦腿一次教你最省錢的橄欖油瘦身法，及護膚護髮、潤唇美白等美容護理。

主題四【最健康】 以橄欖油烹煮最健康料理 最健康的料理法，就是地中海式飲食法，以油脂入菜健康又營養，24道美味佳餚，讓你天天吃到橄欖油風味料理。

<<最天然的食用油>>

作者简介

審定者簡介 李青蓉 學歷：臺北醫學大學保健營養學系碩士 現任：臺北醫學大學附設醫院營養室營養師兼組長 經歷：林口長庚醫院新陳代謝科營養師 持有營養師、藥師及丙級廚師證照 著作：《100防癌健康餐》、《有鈣最健康》、《瘦美人廚房》、《調經湯水》、《兒童減重食譜》、《上班族活力蔬果汁》、《曲線窈窕蔬果汁》等。

並參與多本雜誌及書籍的著作，常受邀請參加各類的營養宣導活動，並主辦多次的營養教育課程。

<<最天然的食用油>>

书籍目录

PART1 你一定要知道的橄欖油 橄欖油是怎麼來的．橄欖油的採收方式．橄欖油的製造方法．橄欖油的分類 橄欖油的營養成分 橄欖油有什麼用．橄欖油是最天然的保養品 如何分辨橄欖油的好壞 食用橄欖油和美容用橄欖油的區別 如何品嚐橄欖油 橄欖油的保存方法 橄欖油過期了還能用嗎？

PART2 橄欖油的健康價值 橄欖油是健康長壽的養生方．橄欖油具有的功效．橄欖油能提高「性趣」 改善消化功能 預防心血管疾病 強健免疫系統 預防癌症 抗衰老 瘦身 保護皮膚PART3 橄欖油的美容價值 橄欖油為什麼能夠護膚、美容？

橄欖油用來美容時該注意什麼？

橄欖油的美容方法1.護膚2.面部護理3.眼部護理4.橄欖沐浴5.浴後美體6.天然護髮7.秋冬潤唇8.嬰兒護膚9.美腳10.陽光浴保護用油11.手部護理12.除紋13.瘦身14.卸妝 橄欖油按摩DIY1.瘦臉消除雙下巴緊實臉面部曲線2.局部塑身肩部太厚背部肉太多雙臂太粗胸部尖挺拯救水桶腰大屁股再見大腿不肥小腿沒蘿蔔腳踝也纖細3.自己做親膚手工皂PART4 橄欖油的食用方法 哪一種橄欖油才適合食用？

．什麼樣的人適合食用橄欖油？

．橄欖油可以長期食用嗎？

．橄欖油的食用方法有幾種？

橄欖油美食DIY開胃菜1.水果乳酪沙拉2.油漬鮮蝦玉米筍3.蒟蒻鮮蔬拼盤4.腰果蔬菜鬆主食1梅子三角飯糰2墨西哥蔬菜卷餅3番茄檸檬炒麵4奶油鮮菇義大利麵5秋葵金鷹嘴豆飯主菜1涼拌三鮮2焗烤蔬菜貝殼麵3健康鮮蔬脆脆棒4焗烤甜麵茄子5.辣牛肉麵6.酥皮黃金蛋7.荷葉肉8.香煎松子豆腐9.奶漬酪梨杏鮑菇10核桃豆皮條湯類1田園濃湯2蔬菜冷湯點心1.橄欖油烤薯條2.芝麻蘋果3鳳梨可麗餅

<<最天然的食用油>>

编辑推荐

橄欖油中含有不飽和脂肪酸，能降低血中壞的膽固醇含量，增加好的膽固醇，降低血小板的黏稠度。

經常食用橄欖油的人心血管疾病的發生較為一般人低，且能有效的降低血脂，改善血糖。橄欖油具有預防心血管疾病，以及預防癌症、增強免疫系統、瘦身及抗衰老等作用。

<<最天然的食用油>>

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>