

涓 拘灤兼姤缃 - 涓 淢鏃口溳鏃伴柵鏃朵簾 -

鏂 儿 榆 鑰/冬 汉 绀 懈 溥 汗 沙 犔

食用油不可近高温

健康

浣漏

鑾賤轔浜庸細2008/11/14 17:06

食用油不适宜放在炉灶边。炉灶旁温度较高，油脂长时间受热，就会发生分解变质。油脂分解出的亚油酸易与空气中的氧发生化学反应，产生醛、酮和其他有毒物质。人食用这种油，会出现恶心、呕吐、腹泻等症状。同时，食用油受高温影响，油脂中所含的维生素A、维生素D、维生素E等均被氧化，降低了营养成分。因此，食用油最好放在室温较低的地方。