

"ควรเลือกใช้น้ำมันไหนเหมาะ: สัมกับ  
วิธีการปรุงอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี"



# น้ำมันปาล์ม และน้ำมันหมู

มีองค์ประกอบของกรดไขมันอิ่มตัว เหมาะกับการนำไปทอดอาหารที่อุณหภูมิสูง



# น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำมันข้าวโพด

เป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว ไม่แนะนำให้ใช้น้ำมันถั่วเหลืองมาใช้ทอดอาหารทุกชนิด  
เหมาะสำหรับนำมาปรุงอาหารทั่วไป เช่น ผัด



# น้ำมันมะพร้าว

มีองค์ประกอบหลักเป็นกรดไขมันที่ถูกดูดซึมเข้าร่างกายได้ดี  
และถูกเปลี่ยนเป็นพลังงานได้ดี  
จึงส่งผลให้อัตราการเผาผลาญของร่างกายดี



# น้ำมันรำข้าว

เป็นน้ำมันที่มีกรดไขมันที่ดีหลากหลายชนิดและยังมีวิตามินซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระสูง  
เหมาะสำหรับประกอบอาหารที่ใช้ความร้อนไม่สูงมากเกินไป  
และควรหลีกเลี่ยงการนำไปทอดอาหารแบบน้ำมันท่วมเป็นเวลานาน



# น้ำมันมะกอก

ถือได้ว่าเป็นแหล่งของกรดไขมันที่จำเป็นต่อมนุษย์และสัตว์  
ไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นเองได้  
เหมาะกับการนำมาปรุงเป็นสลัดและผัด

