Рапсовое масло (масло канолы). Его получают из семян растения канолы. Вкус у него нейтральный, что делает его универсальным ингредиентом. Кроме того, это масло по сравнению с другими имеет температуру дымления от средней до высокой. Это значит, что вы его можете использовать при жарке или запекании в духовке.

В основном в масле канолы содержатся полезные ненасыщенные жиры. Также это масло считается хорошим источником жирных кислот омега-3 и омега-6, которые снижают уровень «плохого» холестерина. Хоть в масле канолы есть и насыщенные жиры, их уровень является самым низким (7%) среди обычных кулинарных масел.

Под растительным маслом понимают смесь многих масел: канолового, кукурузного, хлопкового, оливкового, сафлорового, соевого, кунжутного, подсолнечного или любого другого растительного масла либо их комбинации. Растительное масло подвергается глубокой переработке и его питательная ценность может быть разной. По большей части оно состоит из полезных полиненасыщенных жиров, но также в нём насыщенных жиров больше, чем в масле канолы.

В целом масло канолы имеет небольшое преимущество перед растительным маслом. Однако помните, что оба вида масел подвергаются высокой степени переработки и калорийны. Более здоровым выбором будет оливковое масло экстра-класса.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

Все права защищены