健康に良いオリーブオイルは何か?

オリーブオイルの種類

EXSTRA VIRGIN OLIVE OIL(EVOO=エクストラ バージン オリーブオイル)

EVOO(エクストラ バージン オリープオイル) は最も高品質のオリーブ オイルで、cold pressing (冷圧縮)と呼ばれている方法で、熱を使わず、物理的圧縮だけでオイルを抽出する。それはオイルを抗酸化性に保ち、1価不飽和(分子が長い炭素原子の鎖で、二重結合が1つだけのオイル)である。 EVOOは香を出す温度が低い。

VIRGIN OLIVE OIL(バージン オリーブオイル)

バージン オリーブオイルはEVOOと同じ方法で抽出され、他のオイルとのブレンドではない。しかし EVOOより多少熟したオリーブから抽出される。 それは香(料理に使う場合は風味)がEVOOより薄く、約2.0%の酸性である。パージン オリーブオイルを冷たい料理又は温度の低い料理に使って下さい。

PURE OLIVE OIL(不純物のない純粋なオリーブオイル)

これは通常「オリーブオイル」と書かれている。Pure olive oil は生成されたオリーブオイルとバー ジン オリーブオイルを混合したものである。抽出の段階で、加熱されるのでこのタイプのオリーブオ イルは抗酸化剤が少ないが、同じ量の一価不飽和脂肪を含んでいる。

LIGHT OLIVE OIL(風味の軽いオリーブオイル) 軽いというその名称にもかかわらず、ライト オリーブオイルは他の種類と同等のカロリーと同じ脂肪

を含んでいる。従って、ライトとはより軽い香(風味)を持っているという意味である。それはパンの製造に向いている。何故なら普通パンを焼くときオリーブの風味を必要としないからである。しかし、その風味はソテー(油でいためる料理)、グリル(直火で焼く料理)、又はフライに使用することができる。ライト オリーブオイルの風味を出す温度が高いからである。
Which is the healthiest?(どれが最も健康によいか?)

これはちょっと微妙な質問だ。まず上に述べた全てのオリーブオイルは同じカロリーと脂肪を含んでい

る。しかしながら、EVOO、エクストラ バージン オリーブオイルのような高品質のオイルは健康によい。フェノール〈例えば抗酸化剤〉をより多く含んでいる。EVOOはビタミンA,クロロフォルム、マグネシウムをより多く含んでいる。つまり熱するとこれら役に立つ成分を壊してしまう。オリーブオイルで料理すると、オリーブオイルの抗酸化力を著しく弱くする。従って、あなたは他の精製されたもっと安価な植物油を使うだろう。その上あなたが買ったEVOO は本物のEVOOではないかもしれない。過去2-3年の研究によると、主なEVOOはブランド品ではないことが分かった。

Use virgin olive oil for cold dishes or low-temperature cooking.

a certain temperature. This is the best way to keep all of the good-for-you antioxidants and monounsaturated. EVOO has a low smoke point, which means it doesn't take a high

Extra-virgin olive oil

Virgin olive oil

Though virgin olive oil is produced through the same process and is not blended with other oils, it's made from slightly riper olives. It has a lighter flavor and is around 2.0% acidity.

EVOO is the highest-quality olive oil and is extracted from olives through a process called cold pressing, which means the oil is removed using only pressure and was not heated over

Pure olive oil

Also labeled simply "olive oil," pure olive oil is a mix of refined olive oil and virgin olive oil.

Light olive oil

Despite its name, light olive oil has just as many calories and just as much fat as the other types. The word "light" refers to the fact that it's lighter in flavor. This makes it great for

baking since you're usually not looking for an olive flavor in your baked goods. However, it can also be used for sautéing, grilling and frying. It has a high smoke point, which means it

"These oils still come from the 'first press' of olives." "If the quality of the original oil is not good enough to be virgin or extra virgin, it is refined to remove the bad odors and flavors and then bleed with some virgin to be called 'olive oil' again." Because of the heat used in the extraction process, this type of olive oil contains fewer antioxidants but still offers the

Which is the healthiest?

glycerol

takes a high temperature for it to star smoking.

This is a tricky question. First of all, you should know that they all contain the same amount of calories and fat. However the higher-quality oils, like EVOO and virgin olive oil, contain more of the good-for-you healthy phenols (i.e. antioxidants). That said, heat destroys a good amount of those beneficial components. Cooking with olive oil degrades its antioxidant power so much that you might as well be using other refined oils, like vegetable oil, which is cheaper. Furthermore, you EVOO might not be as EVOO as you think. In the last couple of years, study after study has found that even the major EVOO brands don meet the EVOO standards.

H - C - O - H H - O - C - chain of carbons, hydrogens

O
H - C - O - H H - O - C - chain of carbons, hydrogens

O
H - C - O - H H - O - C - chain of carbons, hydrogens

H - C - O - H H - O - C - chain of carbons, hydrogens

H - O - H H - O - C - chain of carbons, hydrogens

3 fatty acids

Unsaturated Fatty Acid