

Масла	Липидный состав, %			Рекомендуемое применение	Полезные характеристики
	Мононенасыщенные	Полиненасыщенные	Насыщенные		
Кокосовое масло	6	2	92	Подрумянивание мяса, поджаривание, глубокая обжарка	Отсутствие холестерина
Косточковое пальмовое масло	12	2	86	Подрумянивание мяса, поджаривание, глубокая обжарка	Отсутствие холестерина. Хорошо хранится при комнатной температуре. Богато витамином К.
Сливочное масло	28	4	68	Лучше всего подходит для выпечки, запекания или тушения. Для жарки при высоких температурах рекомендуется использовать топленое масло или масло гхи.	Содержит витамины А, Е, К2. Богато жирными кислотами конъюгированной линолевой кислоты (CLA) и бутиратами. CLA может снизить содержание жира в организме человека, бутираты участвуют в борьбе с воспалением, способствуют снижению ожирения и стимулируют работу кишечника.
Масло Гхи	30	5	65	Подрумянивание мяса, поджаривание, глубокая обжарка	Хорошо хранится при комнатной температуре. Высокая точка дымления – порядка 500°. В процессе производства количество лактозы и казеина сокращается до минимума, так что это масло подходит людям с непереносимостью. Богато витаминами А, D, Е, и К.
Пальмовое масло	38	10	52	Подрумянивание мяса, поджаривание, глубокая обжарка	Красное пальмовое масло (нерафинированное) лучше. Оно богато витамином Е, коэнзимом Q10 и другими полезными веществами
Животные жиры – сало, говяжий, куриный жир, бекон	44-47	4-22	31-52	Легкая обжарка, тушение	Состав и полезные свойства сильно варьируют от вида и кормовой базы
Оливковое масло	78	8	14	Тушение, обжарка при низких температурах (очищенное). Заправка и добавление в готовые блюда (extra virgin)	Чем выше степень очистки, тем выше точка дымления. Масло с самым высоким содержанием мононенасыщенных жирных кислот. Повышает уровень ЛПВП. Активизирует секрецию желчи и гормонов поджелудочной железы.
Канола (рапсовое масло)	62	31	7	Тушение, обжарка при низких температурах	Высокий уровень мононенасыщенных жиров, повышает уровень ЛПВП. Содержит небольшое количество Омега-3
Масло авокадо	73	19	18	Обжаривание при высоких температурах, подрумянивание мяса	В связи с высоким содержанием полиненасыщенных жиров не рекомендуется для повседневного использования. Содержит витамин Е.
Ореховые масла (арахисовое, миндальное, лесного ореха, макадами)	48-84	3-34	7-18	Заправка, добавление в готовые блюда. Не рекомендуются к обжарке	Имеют уникальные вкусовые характеристики, но большинство богаты полиненасыщенными жирами, что делает их непригодными для повседневного использования. Исключение – масло макадами.
Льняное, конопляное, кунжутное, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, хлопковое масло	-	-	-	Не подходят для нагрева. Возможно ограниченное использование при приготовлении некоторых блюд. Для пищевых целей хлопковое масло обязательно рафинируют, т.к. нерафинированное масло содержит ядовитое вещество — госсипол.	Необходимо внимательно читать этикетку – возможно содержание трансжиров!