

Dos nutrientes bajos en aceite de colza.

Doble composición de [ácidos grasos de colza baja](#) en equilibrio de composición.



Los estudios han encontrado que los **ácidos grasos saturados** están estrechamente relacionados con el colesterol alto, lo que induce la deposición de colesterol y lípidos en la aorta y otros vasos sanguíneos, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Entre los muchos aceites vegetales, el aceite de canola tiene un bajo contenido de ácidos grasos saturados, que está en línea con las necesidades de la salud humana.

[Secadora de microondas](#)

Con el estudio en profundidad de los ácidos grasos, se ha encontrado que en los ácidos grasos poliinsaturados, la proporción de ácidos grasos omega-6 a omega-3 está estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la inflamación y las enfermedades autoinmunes, equilibrando el omega-6 y el omega-3. La proporción de ácidos grasos se ha convertido en la última tendencia en salud nutricional.

De acuerdo con las recomendaciones de los expertos de la Escuela de Medicina de Harvard, la Organización Mundial de la Salud y las ingestas nutricionales dietéticas de referencia de la Sociedad China de nutrición para residentes chinos, cuanto menor sea el contenido de ácidos grasos saturados, menor será la fracción de masa del ácido linoléico y menor será el contenido de ácido oleico. Cuanto mayor sea el contenido, y el aceite vegetal natural comestible con una relación de-6 a -3 de 1 a 4: 1 es más alto en valor nutricional.

En el aceite de nuez, la proporción de ácidos grasos omega-6 y omega-3 es de 4.9, que es más cercana al

valor recomendado, pero su contenido de ácidos grasos poliinsaturados es mayor, lo que es fácil de oxidar, lo que afecta su calidad nutricional y vida útil. El aceite de linaza es rico en ácido ω -linolénico, hasta un 62%, pero la composición de ácidos grasos no es razonable, y los ácidos grasos omega-6 y omega-3 son solo de 0.42. La proporción de ácidos grasos omega-6 a ácidos grasos omega-3 en el aceite de canola es 2, que se encuentra dentro del rango recomendado, inferior a la de otros aceites vegetales comestibles, alto en ácido oleico, beneficioso para la salud humana y es una forma de mejorar la dieta. Fuente de alimentación.

Rico en esteroides vegetales, alto en esteroides

Los fitoesteroides son importantes micronutrientes e ingredientes funcionales en las dietas diarias, entre ellos, el campesterol, el estigmasterol y el β -sitosterol son esteroides comunes en varios alimentos vegetales. Los fitoesteroides tienen excelentes efectos en la reducción de la incidencia de enfermedades cardiovasculares, antiinflamatorios, anticancerígenos y regulación inmunológica.

Los estudios han demostrado que la ingesta diaria de 2 a 3 g de esteroides vegetales puede reducir el 10% del colesterol total y el colesterol de lipoproteínas de baja densidad en la sangre. El análisis del contenido de esteroides de los alimentos vegetales comunes en China muestra que las principales fuentes de ingesta de fitoesteroides en la dieta en China son los cereales y los aceites vegetales, y la tasa de contribución de ambos es superior al 80%.

Entre los aceites vegetales comestibles comúnmente utilizados en China, el mayor contenido de esteroles en el aceite de germen de maíz es de 1 032.07 mg / 100g, seguido por el aceite de sésamo 559. 27mg / 100g y el aceite de colza 517. 14mg / 100g. Fassbender y otros encontraron que, entre los esteroides vegetales comunes, el campesterol puede prevenir significativamente la enfermedad coronaria y tiene importantes funciones fisiológicas. El aceite de colza tiene un contenido de esteroles de 155 mg / 100 g, que es alto en el aceite vegetal comestible a granel de China. Yang et al [6] recolectaron 200 colza de la zona media e inferior del río Yangtze en China, prensaron aceite y analizaron la composición del aceite de colza, y encontraron que el contenido de esteroles en el aceite de colza era de 700 ? 1 000 mg / 100 g, de los cuales los fitoesteroides representaban 30.7% de esteroles.