湖南省著名商标“苏仙茶油”温馨提醒 吃茶油 吃好茶油

茶油的营养价值

山茶油的化学特性与橄榄油极为相似，橄榄油具有独特的黄绿颜色及特殊风味，相对于橄榄油来说，山茶油的不皂化物净含量非常少，但是它更能助人内体消化。此外，山茶油中还含有橄榄油中所没有的生物活性物质，如山茶甙、山茶皂甙、茶多酚等，其中山茶都特有强心作用，山茶皂又含有溶血栓作用，而茶多酚具有降低胆固醇、化学预防肿瘤等多种作用。

如果拿茶油与红花油，还有猪油相比较，茶油对家兔动脉粥样硬化斑块的形成有明显的延缓作用。其机制可能是茶油中的单不饱和脂肪酸纳入组织后，通过降低血脂，肝脂，升高的比值都有其发挥的重大作用。

茶油含有高脂较高的脂猪油和基础饲料组，大鼠的血清甘油三脂(TG)，胆固醇(TC)明显低于猪油组和基础饲料组，猪油组的血清LDL明显高于基础组、猪油组的HDL。

另外，在著名医学著作《本草纲目》书中，一一记载了茶油具有助消化、养颜明目、清热润肺、解毒止痛的这些功效。其次茶油在养颜和美容方面都有很强大的作用。由于茶油都具有这些功能，越来越多的人都在使用它。

茶油的六大应用

(一)凉拌：普通的食用油在不加热至熟的情况下，不能直接用于凉拌，而野茶油在不需加热的情况下，可直接用于凉拌各种荤、素菜，同时还可以调制色拉酱，具有色泽鲜亮、口味爽滑，清淡、不油腻等特点。

(二)热炒：营养专家指出“热锅冷油”的烹调方式可以保证菜品色、香、味和营养的正确方法。用润心野茶油热炒食品不发黑，清爽可口，不油腻。

(三)煎炸：煎炸食物时，普通食用油在高温下会产生过氧化物，对人体极为有害。而野茶油含有抗氧化物(维E)，可以在220度高温连续油炸20小时不变质，不产生反式脂肪酸，品质也不会发生改变，是更理想、更健康的煎、炸食用油。

(四)烘烤：在烘烤前或烘烤时涂抹一层野茶油，可以保持食物鲜香酥脆，口感爽滑，不易糊焦。

(五)汤菜：在煮汤时或煮汤后加入一匙野茶油，使汤更清鲜味美。

(六)清蒸：在清蒸前或清蒸后加入一匙野茶油，如蒸鱼或蒸蛋更清香鲜亮。

茶油的健康功效

新的研究表明，不同种类的脂肪酸对健康有着全然不同的作用，有些能导致癌症的发生，有些能防止癌症的发生；有些会增加心脏病的复发率，有些则能降低，因此某种脂肪对身体影响，往往取决于它独特的脂肪酸成份。饱和脂肪酸，被认为是坏脂肪(通常指动物脂肪)。地中海克利特禹欧米伽膳食证明：在野茶油、橄榄油中的单不饱和脂肪酸，能有效保护心血管系统，还会降低胰岛素、拮抗性糖尿病三类因代谢而引起的疾病的出现率。在民间，人们在传统的饮食习惯中十分注重茶油对人体的营养保护作用，长期以来，总结出：孕妇在孕期食用茶油不仅可以增加母乳，而且对胎儿的正常发育十分有益。婴幼儿及儿童食用茶油可利气、通便、消火、助消化，对促进骨骼等身体发育很有帮助。老年人食用茶油可以去火、养颜、明目、乌发、抑制衰老、长寿健康。

有关专家通过对中国65个县区人群流病学调查结果表明：人体消化吸收的油酸含量越高，冠心病及高血压发病率及死亡率越低。长期食用茶油地区的居民，冠心病及癌症患者极少。

茶油产业的五大社会价值

1、茶油是提高国人健康不可替代的一级预防产品——食有油脂市场：油茶产业是支柱性营养健康产业；

2、油茶是建立生态型国家的是有价值的树种之一——经济林资源基地：发展生态循环经济大有可为；

3、种植油茶不仅能充分发挥土地的边际效应，无形中也为国家增加了耕地，对缓解耕地资源短缺意义深远；

4、油茶的开发和精细化工——核心产业链，油茶技术难以被国外设置技术壁垒，在国际上具有核心竞争力；

5、发展油茶产业是实现“绿色财富”的新思路——有效解决农民致富(在山上办“绿色银行”)和建设社会主义新农村的重要途径之一。

小贴士

如何识别茶油好坏

1、看品名和分类

根据国际通行的植物油脂理论，野生初榨茶油按其等级可分为茶籽毛油（原油)、精制级茶油等。最新的国家食用油标准也明确规定：毛油(原油)不能直接作为人体食用油。

2、看加工工艺

野生初榨茶油，是将人工采集的油茶果在很短的时间内通过物理冷榨工艺获得的纯天然油脂，与将油茶饼作为原料，用化工溶剂制取油脂的浸出法有着本质区别。按照我国新的食用油管理办法，食用油脂加工方法必须在标签上注明“压榨法”或“浸出法”。

3、看产地

产地对于价格和质量的影响很大。野生初榨茶油，品质好次的原因在于树种、气候、经纬度等地理条件。五百里井冈野生初榨茶油的树种主要是遂金籽(原产自遂川县)，该油茶品种只有在五百里井冈山区才能产出独特的茶油风味，油茶香味绵长和非常高的多酚含量是该树种最知名的特点。

4、看包装

野生初榨茶油对光敏感，光照如果持续或强烈，野生初榨茶油易被氧化，因此，建议购买PET瓶包装，或不易透光的礼盒包装，这样，保存的时间会较长，且野生初榨茶油中的营养不易被破坏。

5、看品质

野生初榨茶油品质的好次，一方面是内在的各项理化指标要求达到国家绿色食品标准，另一方面需要通过感官进行测定。把需要品评的野生初榨茶油倒入小的玻璃杯中，手掌紧贴杯底，轻轻晃动，用手掌的温度慢慢将野生初榨茶油加热：

观：油体透亮，呈黄色，或金黄色。浸出精炼的茶油因色素及其它营养成份被破坏而色浅；

闻：有浓郁的茶油香味；

尝：口感爽滑，喉咙的后部有明显的茶油清香。