

Содержание жирных кислот в растительных маслах на 100 г продукта

Масло	Насыщенные	Мононенасыщенные		Полиненасыщенные		
		Всего	Олеиновая	Всего	Линолевая	Линоленовая
Хлопковое	24,7	19,4	18,6	50,8	50,0	Следы
Соевое	13,9	19,8	19,8	60,0 (49,0-71,0)	50,90	10,3
Рапсовое низкоэруковое	6,68	56,3	54,00	32,4	22,50	9,90
Рапсовое высокоэруковое	3,00	70,00	28,10	22,40	13,90	8,5
Подсолнечное высокоолеиновое (Кубанское)	10,60	69,00	67,30	18,30	18,30	0
Подсолнечное	11,3	До 35	14,35	65 (55,0-75,0)	55-75	0
Оливковое	15,75	66,90	Около 65 Норма ВОЗ: 55-83	13,2 (3,6-22,8)	12,0	Следы
Льняное	5-11	10-15	10-15	67,7 (38,3-97,0)	10-20	55-70
Кунжутное	14,2	40,2	39,9	42,5 (34,0-51,0)	40,3	Следы
Кукурузное	13,3	24,0	24,0	57,6	57,0	0,6
Конопляное рафинированное	9,5	14,5	14,5	70,6	52,7	17,6
Горчичное	3,9	67,6	22,4	23,4	17,8	5,6
Арахисовое	18,20	43,80	42,9	33,30	33,30	0