

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	1
น้ำมันถั่วเหลือง	11
น้ำมันรำข้าว	19
น้ำมันทานตะวัน	27
น้ำมันปาล์ม	33
น้ำมันข้าวโพด	41
น้ำมันเมล็ดฝ้าย	47
น้ำมันมะกอก	55
การเลือกใช้น้ำมันพืช	61
เอกสารอ้างอิง	71

คำนำ

ในปัจจุบันนี้ มีน้ำมันพืชสำหรับบริโภคที่สกัดจากผลผลิตทางการเกษตรประเภทพืชน้ำมันจำหน่ายกันอย่างแพร่หลายในท้องตลาด และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคมากกว่าน้ำมันสำหรับบริโภค ที่มาจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู เนื่องจากน้ำมันพืชปราศจากคอเลสเตอรอล และยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงกว่าน้ำมันที่สกัดจากสัตว์ ทำให้ไม่เกิดโรคเส้นเลือดในหัวใจตีบ นอกจากนี้ในน้ำมันพืชบางชนิดยังมีสารที่มีประโยชน์ เช่น วิตามินอี และคาโรทีนอยด์ สำหรับประเทศไทยก็มีน้ำมันพืชสำหรับบริโภคให้เลือกซื้อมากมายหลายชนิด ซึ่งบางชนิดก็ผลิตขึ้นภายในประเทศ ที่สำคัญ ๆ ได้แก่ น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันปาล์มโอสลิน น้ำมันรำข้าว และน้ำมันทานตะวัน แต่ก็มีกการนำเข้าน้ำมันพืชอีกหลายชนิดเพื่อใช้ในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันคาโนลา การที่มีน้ำมันพืชสำหรับบริโภคหลายชนิด หลายยี่ห้อให้เลือกซื้อในท้องตลาด โดยน้ำมันพืชเหล่านี้มีคุณภาพ และราคาแตกต่างกันไป หากผู้บริโภคมีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมบัติและองค์ประกอบของน้ำมันพืชแต่ละชนิดที่มีผลต่อคุณภาพของน้ำมัน ก็จะช่วยให้สามารถเลือกซื้อน้ำมันพืชให้เหมาะสมกับราคา และประเภทของอาหารได้

หนังสือน้ำมันพืชเล่มนี้ ได้เรียบเรียงขึ้นเพื่อให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับน้ำมันพืชชนิดต่าง ๆ และวิธีที่ใช้ในการเลือกซื้อ เลือกใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับประเภทของอาหาร เพื่อให้ได้อาหารที่มีคุณภาพทางประสาทสัมผัสที่ดี ทั้งด้านรสชาติ ลักษณะปรากฏ และยังมีผลดีต่อสุขภาพ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า นักศึกษา และผู้สนใจทุกท่านคงจะได้รับความรู้ และประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้ตามสมควร

คำนำ

เลขหมู่ 664.3
 ป 17
 2551
 เลขทะเบียน 15466
 วันที่ 24 ส.ค. 2551

96580

ปราณี มีศิริสุข
 มกราคม 2551

ด้วยอธินันทนาการ
 จาก
 ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้า

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
 สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ

 1110003028