



	Точка задымления (Цельсий)	Точка задымления (Фаренгейт)
Масло авокадо (рафинированное)	271	520
Гхи (топлёное сливочное)	251	485
Кокосовое масло (холодного рафинирования)	232	450
Кунжутное масло (частично-рафинированное, semirefined)	232	450
Пальмовое масло	232	450
Масло лесного ореха (hazelnut)	221	430
Масло красной пальмы (red palm oil)*	218	425
Миндальное масло	215	420
Масло макадамия	210	410
Говяжий жир	204	400
Масло грецкого ореха (частично-рафинированное, semirefined)	204	400
Масло авокадо (нерафинированное, virgin)	190	375
Куриный жир	190	375
Оливковое масло (virgin)	190	375
Сало	187	370
Кокосовое масло (extra virgin)	176	350
Кунжутное масло (нерафинированное)	176	350
Масло сливочное	176	350
Масло грецкого ореха (нерафинированное)	160	320
Оливковое масло (extra virgin)	121-232**	250-450*
Льняное масло	107	225

Любое масло должно быть произведено наиболее щадящим методом отжима, без высоких температур и химикатов. Внимательно читайте этикетки.

Ни в коем случае не покупайте любое масло, если оно частично или полностью гидрогенизировано.

* Чем краснее оттенок пальмового масла, тем оно более насыщено витаминами.

* Оливковое масло очень сильно зависит от его качества. Ищите дату отжима, а не дату срока годности. Свеже-выжатое масло холодного отжима богато полифенолами, что увеличивает точку задымления. Если не уверены, не нагревайте масло выше 121 градус Цельсия (250 Ф).

