常用脂肪的饱和与不饱和脂肪酸含量比例见下表。类脂质包括磷脂和固醇。

**常用脂肪的饱和与不饱和脂肪酸含量比例**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **脂肪种类** | **饱和脂肪酸（%）** | **不饱和脂肪酸（%）** | **亚油酸（%）** |
| 棉籽油 | 25 | 75 | 50 |
| 花生油 | 20 | 80 | 26 |
| 菜油 | 6 | 94 | 22 |
| 麻油 | 14 | 86 | 42 |
| 豆油 | 13 | 87 | 53 |
| 椰子油 | 92 | 8 | 6 |
| 奶油 | 60 | 40 | 3.2 |
| 猪油 | 42 | 58 | 8 |
| 羊脂 | 57 | 43 | 4 |
| 牛脂 | 53 | 47 | 2 |

资料来源：全国体育学院教材委员会编.运动医学[M]．北京：人民体育出版社，2000.