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类。

**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.