# 精炼棕榈油和棕榈油有什么区别？

棕榈油主要含有棕榈酸（C16）和油酸（C18:1）两种最普通的脂肪酸，棕榈油的饱和程度约为50%，去除游离脂肪酸、天然色素、气味后成为精炼棕榈油； 油酸是带一个双键的不饱和脂肪酸，氢化棕榈油就是在双键上加氢成为饱和脂肪酸；
所以氢化棕榈油和精炼棕榈油的成分有区别，不一样；

# 精炼棕榈油和棕榈油有什么区别？

方便面都是用棕榈油的，价格便宜，如果你是北方人你会发现方便满油包里面很凝。因为棕榈油凝固点比较高。 精炼油与非精炼的区别就在于：非精炼油有一些对人身体有害的物质，或者对食用，感官味觉有影响的东西去掉。 一般步骤是：
脱胶、脱酸、脱色、脱臭、脱蜡几个大步骤。
国外的棕榈油没写精炼但是一般情况下都是精炼过的。