



Linolihappo (LA) ja alfalinoleenihappo (ALA) ovat monityydyttymättömiä rasvahappoja, joissa on vähintään kaksi kaksoissidosta.

Runsaasti monityydyttymättömiä rasvahappoja sisältävät öljyt eivät sovellu paistamiseen.

Lähde: [www.fineli.fi](http://www.fineli.fi) ja valmistajat