



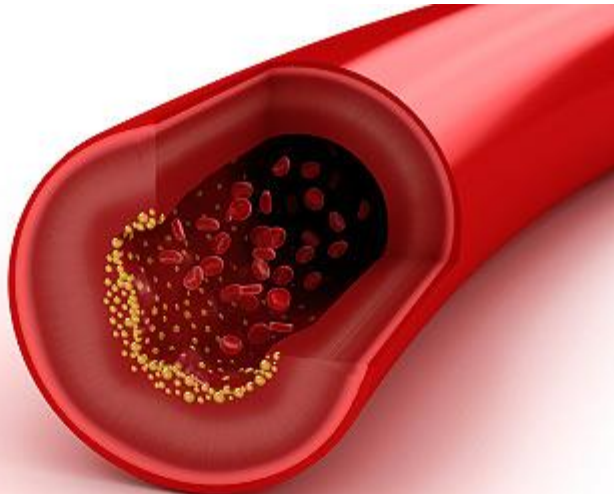
AZEITE DE OLIVA - EXTRA VIRGEM

Top 5 - Benefícios de saúde do Azeite de Oliva Extra Virgem

Postado em 12 de dezembro de 2012 | Elena Paravantes - *Olive Oil Editor de Saúde*

O azeite de oliva EV, torna-se realmente *ouro líquido* com os seus muitos benefícios à saúde. Considerado o componente mais importante da tradicional dieta mediterrânea, este suco de fruta extraordinária e seus efeitos ainda não foram totalmente explorados. No entanto, algumas das maneiras que o azeite EV pode preservar e melhorar a saúde humana têm sido firmemente estabelecida. Aqui iniciamos a mostrar os cinco mais importantes e cientificamente suportados benefícios de saúde do óleo de oliva extra virgem.

1 | Ele pode ajudar a diminuir o colesterol "ruim"



A lipoproteína de baixa densidade (LDL), também conhecido como o "mau" colesterol transporta e pode vir a formar depósitos de colesterol nos tecidos e artérias, o que pode, eventualmente, causar a placa e bloco obstrutivo da artéria. As gorduras monoinsaturadas podem reduzir o LDL, protegendo contra a aterosclerose. Além disso, este tipo de gordura não afeta os níveis de lipoproteínas de alta densidade (HDL), conhecido como o "colesterol bom", que transporta o colesterol longe das artérias, diminuindo assim o risco de doenças coronarianas.

O azeite EV é um dos melhores fontes de gorduras mono-insaturadas e tem a vantagem de ser menos susceptíveis à oxidação. Além disso, o ácido oleico, um ácido gordo abundante no azeite EV, parece também proteger da oxidação de LDL.

É importante notar que, para alcançar essa redução nos níveis de colesterol ruim, você não pode simplesmente adicionar o azeite EV em uma dieta rica em gorduras saturadas e trans e esperar um milagre. Você deve substituir as gorduras não saudáveis com azeite de oliva extra virgem em combinação com uma dieta de estilo mediterrâneo.

RARO ALIMENTOS LIMITADA

Avenida Caxangá - nº 205 - sala 1002 - Madalena - Recife - PE. - CEP: 50.720-000

CNPJ 41 063 009/0001-29 - IE SEFAZ-PE 0399257-81 - IM PCRecife 235.814-0

Fone(Call) : +55-81-3441-1516 - www.raroalimentos.com