



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*

4 | Potente antioxidante



Além das gorduras mono-insaturadas e do ácido oleico, naturalmente presentes no azeite EV, ele conta também com um outro componente exclusivo: Polifenóis. Os polifenóis são componentes fitoquímicos, que têm potente atividade antioxidante.

Azeite EV contém polifenóis determinados que, juntamente com o ácido oleico, parecem proteger da oxidação do colesterol LDL no corpo.

Pesquisadores do Grupo de Estudo Eurolive, constataram que o consumo de azeite EV, em doses de cerca de 2 colheres de sopa/dia, melhorou o perfil de ácidos gordos nas LDL, associada a uma redução dos danos oxidantes presente em lipídios. Concluíram que a LDL oxidada é importante contribuinte para a aterogênese, processo de formação de placas nas artérias que podem levar à aterosclerose (endurecimento das artérias).

Essa é uma reivindicação aprovada no setor do azeite na União Europeia: "polifenóis do azeite contribuem para a proteção de lipídios no sangue do estresse oxidante".

É importante notar que apenas azeites extra virgem contém polifenóis, capazes de produzir esta proteção. Outros óleos, como os refinados, mesmo de oliva, não contém essas substâncias.

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 - IMI PCRecife 235.814-0

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