

## OLEJ Z PESTEK ARBUZA zimnotłoczony 250 ml OLVITA



Cena: 29,99 PLN

### Opis słownikowy

Producent	Olvita
Rodzaj rejestracji	Inny produkt

### Opis produktu

**OpisOLEJ Z PESTEK ARBUZA zimnotłoczony 250 ml OLVITA**Olej z pestek arbuza z polskiej, rodzinnej firmy Ol'Vita jest produktem 100 % naturalnym. Pozyskujemy go poprzez tłoczenie na zimno nieprażonych wcześniej pestek arbuza. Dzięki temu olej zachowuje swoje niezwykle cenne składniki bioaktywne i wartości odżywcze. Stosujemy nowoczesną technologię tłoczenia i systematycznie przeprowadzamy badania każdej partii oleju, co gwarantuje jego najwyższą jakość. Olej o niezwyklej delikatności smaku i zapachu. Olej z pestek arbuza – cena tym korzystniejsza im większe opakowanie. Olej z pestek arbuza – skład i właściwościDieta to jeden z niezwykle istotnych warunków dobrego zdrowia. Powinna być urozmaicona, pełna cennych witamin, minerałów i antyutleniaaczy, a także bogata w wartościowe białka, węglowodany i tłuszcze. Pośpiech, a co za tym idzie spożywanie wysoko przetworzonych produktów stanowi istotne zagrożenie powstawania wielu schorzeń, np.: nowotworów, chorób serca i układu krążenia oraz otyłości. Obecnie wiadome jest, iż spożywanie zbyt dużej ilości nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie produkty odzwierzęce) oraz kwasów tłuszczowych TRANS przyczynia się do powstania w/w schorzeń. Komponując swoją codzienną dietę warto zatem zadbać o obecność nienasyconych kwasów tłuszczowych, których doskonałym źródłem jest olej z arbuza. Warto wiedzieć, iż zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi). A korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 10 g LA (kwas linolowy) dziennie. Olej z pestek arbuza charakteryzuje się: wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych (ok 81 g/100 g) wysoką zawartością tłuszczów wielonienasyconych (ok 67 g/100 g), w tym kwas linolowy LA stanowi ok 66 g/100 g Sugerowana porcja do spożycia: 2 łyżeczki = ok 8 g/ dzień Kwas linolowy należy do tzw. NNKT, czyli Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych. Nasz organizm nie potrafi go sam wytworzyć, dlatego musi być dostarczany wraz z dietą. W dalszych przemianach z kwasu linolowego (LA) powstaje bardzo ważny dla nas kwas GLA (gammalinolenowy), a za jego pośrednictwem są wytwarzane kolejne bardzo ważne dla naszego zdrowia związki. Finalnie niedobór kwasu LA może pociągać za sobą wiele problemów zdrowotnych. Ważne, aby zachować równowagę również pomiędzy kwasami tłuszczowymi omega- 6 i omega-3 w diecie. Dlatego też olej z pestek arbuza jest idealny w połączeniu z olejem lnianym do diety dr Budwig, olejem z nasion bazylii lub tłustą rybą morską. **Sposób użycia**Olej z arbuza można spożywać bezpośrednio z łyżeczki lub stosować do namaczania pieczywa. Ponadto ze względu na delikatny kolor i niedominujący smak oleju idealnie komponuje się z sałatkami, surówkami, deserami, koktajlami, pastami do chleba. Sugerowana porcja spożycia: 2 łyżeczki = ok 8 g/ dzień Należy pamiętać, iż oleje zimnotłoczone (poza olejem kokosowym) należy stosować tylko do zimnych lub lekko ciepłych potraw. W innym przypadku oleje tracą swoje cenne właściwości. Zdecydowanie nie nadają się do smażenia. **Skład**Olej z nieprażonych pestek arbuza zimnotłoczony, nieoczyszczony Produkt 100 % naturalny, jednoskładnikowy