ENTENDA POR QUE O AZEITE FAZ BEM Á SAÚDE E QUANDO PODE ENGORDAR

O azeite é feito de suco da azeitona. De acordo com Rita Bassi, presidente da Associação Brasileira de Produtores, Importadores e Comerciantes de Azeite de Oliveira (OLIVA), o azeite contém ácidos graxos, antioxidantes, vitamina A, D, K e E e compostos orgânicos que são benéficos para a saúde

A produção do azeite começa na colheita das azeitonas, que são selecionadas e, depois, passam pelo processo de limpeza, por meio de jatos de ar, responsáveis por remover folhas e poeira. Em seguida, para tirar outras impurezas, as azeitonas são lavadas na água

Após lavadas, as azeitonas são trituradas, formando uma pasta. Segundo Rita, essa pasta é como o bagaço do suco de laranja. El passa por um processo, que separa esse "bagaço", deixando só o suco da azeitona, que forma o óleo para o consumo

O azeite é rico em ômega 9 (ácido oleico), que age como anti-inflamatório, segundo a presidente da OLIVA. Segundo ela, por esse motivo ele ajuda a provocar a sensação de saciedade e estimula a produção de hormônios da digestão. Entretanto, se consumido de maneira exagerada, pode ter efeito laxante

A presidente da OLIVA afirma que a recomendação é que sejam consumidas duas colheres de sopa de azeite por dia na comida. Ela ressalta que, embora seja benéfico à saúde, trata-se de uma gordura e, se consumido em excesso, pode levar ao ganho de peso

Segundo ela, o consumo de azeite ajuda no combate do envelhecimento das células. O óleo possui compostos fenólicos, que são antioxidantes. Esses antioxidantes combatem os radicais livres, causadores do envelhecimento das células. O azeite ajuda também na longevidade por ajudar na prevenção de doenças

O consumo do azeite ajuda na proteção do cérebro e do coração, segundo a presidente da OLIVA, pois é rico em vitamina E, um antioxidante capaz de reduzir a formação de placas de gordura formadas nas veias e artérias e, contribuindo também para prevenir o infarto e o AVC

Pessoas com colesterol alto (altas taxas de LDL, o mau colesterol) podem consumir azeite normalmente, segundo a presidente do OLIVA. Por ser rico em ômega 9, o azeite ajuda a não acumular a gordura nas artérias, abaixando os níveis de colesterol ruim e controlando os níveis de colesterol bom (HDL)

O consumo de azeite contribui para a prevenção da osteoporose, segundo a presidente da OLIVA. O alimento é rico em vitamina D, que ajuda na fixação do cálcio nos ossos. Ela afirma que o azeite também contém oleuropeína, substância anti-inflamatória que tem os mesmos efeitos do cálcio para o corpo

De acordo com a presidente da OLIVA, o azeite ainda é rico em incretinas, hormônios que ajudam na

regulação dos níveis de açúcar no sangue e, por controlarem os níveis de glicose, ajudam a melhorar a sensibilidade do corpo à insulina e no controle dos quadros de diabetes

A acidez do azeite refere-se a à concentração de gorduras boas no produto, sendo um dos meios de avaliação química de qualidade do produto. Para o consumo, a avaliação da acidez do azeite, segundo Rita, não faz diferença

Os azeites possuem três classificações: extravirgem, que é totalmente composto pelo suco da azeitona, 100% natural, e sem uso de produtos químicos, apresentando acidez até 0,8%; o azeite virgem é aquele que apresentou algum defeito e passa por refinamento, sendo adicionado azeite extravirgem ao final e, sua acidez é de 1%; azeite lampante, que apresenta acidez superior a 2%, sendo impróprio para o consumo e não podendo ser comercializado

Ao comprar o azeite, o consumidor deve se atentar à origem do produto, onde foi embalado, a marca, o preço, lote e a validade. De acordo com a presidente da OLIVA, se é originário de outro país, mas embalado no Brasil, de marcas desconhecidas e importado com preços baixos, podem ser indicadores de um alimento fraudado, que pode estar misturado à óleos prejudiciais à saúde

FONTE: R7

http://jornalpanfletus.com.br/noticia/581/entenda-por-que-o-azeite-faz-bem-a-saude-e-quando-pode-engordar em 05/05/2024 17:42