



Dane aktualne na dzień: 05-05-2024 14:21

Link do produktu: <http://olivita.pl/olej-z-awokado-250ml-tloczony-na-zimno-nieoczyszczony-p-219.html>



Olej z awokado 250ml tłoczony na zimno, nieoczyszczony

Cena	33,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	48 godzin
Producent	Ol'vita

Opis produktu

Olej z awokado zimno tłoczony, nieoczyszczony

Oryginalny olej z awokado wytłaczany na zimno z miąższu dojrzałych owoców awokado. Podobnie jak oliwa z oliwek dedykowany dla diety śródziemnomorskiej. Niska temperatura tłoczenia oleju pozwala na zachowanie najcenniejszych składników aktywnych w tym m.in. witaminy E. Olej charakteryzuje się zielonym kolorem i smakiem charakterystycznym dla awokado.

Olej z awokado – właściwości

Olej z owoców awokado charakteryzuje się wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych (83 g/100 g). Na szczególną uwagę zasługują w tym przypadku, podobnie jak w oliwie z oliwek, jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Ich zawartość plasuje się na poziomie 73 g/100 g tego oleju, zaledwie 4 g mniej niż w oliwie z oliwek. Warto pamiętać, iż jednonienasycone kwasy tłuszczowe w diecie wspomagają obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, tym samym zmniejszając ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia (miażdżyca tętnic, zawał). Ponadto olej z miąższu awokado zawiera naturalnie występującą w nim witaminę E (16 – 23,4 mg/100 g oleju) należącą do antyoksydantów wygaszających wolne rodniki. Warto zaznaczyć, iż w diecie zawierającej nienasycone kwasy tłuszczowe, zalecana jest obecność antyoksydantów, np. witaminy E. Olej z awokado posiada w swoim składzie chlorofil (16-50 ppm/100 g oleju).

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi). Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 10 g LA dziennie. Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Składniki: Olej z miąższu awokado tłoczony na zimno, nieoczyszczony.
Produkt 100 % naturalny, jednoskładnikowy.

Olej z awokado Ol'Vita – jak powstaje?

Olej awokado powstaje w wyniku tłoczenia na zimno owoców avocado. Oferowany przez nas produkt to nie olej z pestek awokado. Należałoby rozgraniczyć między sobą te dwa odmienne produkty.

Zatem olej avocado jest produktem 100 % naturalnym, jednoskładnikowym. Dzięki zastosowaniu nowoczesnej technologii pozwalającej na utrzymanie stałych parametrów pras tłoczących oraz maksymalne ograniczenie czynników wpływających na utlenianie tłuszczów, pozyskiwany jest olej o wysokich wartościach odżywczych. Każda partia oleju posiada świadectwo dokumentujące poziom kwasów tłuszczowych. W trosce o stabilność kwasów tłuszczowych (ochrona przed światłem) konfekcjonowany jest w butelki z brązowego szkła i magazynowany w optymalnych warunkach.

Warto wiedzieć:

Dla kogo: Dorośli / dzieci w celu uzupełnienia diety w wielonienasycone kwasy tłuszczowe

Kolor: zielony **Zapach:** charakterystyczny dla awokado **Smak:** charakterystyczny dla awokado

Mając jednak na uwadze fakt, iż jest produktem naturalnym poszczególne partie produktu mogą nieznacznie się od siebie różnić. Do czynników wpływających na takie cechy należą, np.: rodzaj gleby, region uprawy, odmiana, pogoda, itp.



Termin przydatności do spożycia:

Olej z avocado dzięki wysokiej zawartości jednonienasyconych kwasów tłuszczowych zaliczany jest do stabilnych olejów tłoczonych na zimno. Jego termin przydatności w zależności od producenta wynosi od 2 do 4 lat od wytłoczenia (w zależności od warunków przechowywania).

Data znajduje się na tylnej etykiecie butelki i wskazuje okres przydatności bez względu na to czy butelka pozostała otwarta, czy też nie.

Przechowywanie: Olej z awokado należy przechowywać w ciemnym, chłodnym miejscu. W niskiej temperaturze podobnie jak oliwa z oliwek, może całkowicie stężeć. Jest to proces naturalny, w pełni odwracalny, zależny od temperatury otoczenia.

Osad w oleju

Nasze wieloletnie doświadczenie wskazuje, że oleje tłoczone na zimno **nie powinny zawierać ciemnego osadu**. Wynika to z nieprawidłowej sedymentacji oleju po tłoczeniu. Zawieszone w oleju cząsteczki przyspieszają proces jełczenia oleju i tym samym powstawanie szkodliwych dla organizmu nadtlenków.

Olej w wyniku przechowywania lub transportu w niskiej temperaturze może za to mętnieć lub wytracać **mleczno- biały osad**. Jest to zjawisko naturalne, w pełni odwracalne, zależne od temperatury otoczenia.

Olej z awokado zastosowanie

Ze względu na szerokie spektrum działania olej ten wykorzystuje się w kosmetyce oraz kuchni.

Olej z awokado w kuchni: do samodzielnego spożycia z łyżeczki lub jako dodatek do surówek, sałatek, zup, sosów, kasz, ziemniaków lub innych potraw. Niezastąpiony jako dodatek do past serowo – olejowych, jako doskonały zamiennik masła do pieczywa oraz domowej wersji kremu czekoladowo- orzechowego.

Dzienna zalecana porcja do spożycia: 3 łyżeczki (12 g)

A co z obróbką termiczną ? Faktycznie ze względu na wysoką temperaturę dymienia często poleca się olej z awokado do smażenia. Nie mniej jednak należy zaznaczyć, iż wysoka temperatura niszczy witaminę E i skutecznie przyczynia się do procesów utleniania kwasów tłuszczowych