Dane aktualne na dzień: 14-11-2026 02:35

Link do produktu: https://olivita.pl/olej-z-pestek-czarnej-porzeczki-100-ml-p-126.html



Olej z pestek czarnej porzeczki 100 ml

Cena	**30,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Olvita**

Opis produktu

Czarna porzeczka (Ribes nigrum), to krzew owocowy powszechnie uprawiany w Polsce. Jego owoce posiadają silne właściwości przeciwutleniające, m.in. ze względu na obecność polifenoli i witaminy C. Czarna porzeczka działa przeciwnowotworowo, obniża stężenie cholesterolu we krwi, normalizuje glikemię, ogranicza wzrost Helicobacter pylori oraz namnażanie wirusa grypy. Antocyjany zawarte w czarnej porzeczce korzystnie wpływają na ostrość widzenia i można je wykorzystać w leczeniu jaskry i krótkowzroczności. Olej z nasion czarnej porzeczki uznaje się za produkt o szczególnej wartości zdrowotnej (bioolej) ze względu na skład niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych i stosuje się w leczeniu chorób układu krążenia, łuszczycy, reumatoidalnego zapalenia stawów, a także profilaktyce i leczeniu atopowego zapalenia skóry.

Składniki: Olej z pestek czarnej porzeczki zimno tłoczony, nieoczyszczony, nierafinowany

Olej z pestek czarnej porzeczki pozyskujemy w wyniku tłoczenia na zimno pestek czarnej porzeczki polskiego pochodzenia. Siła i naturalna moc zamknięta w pestce czarnej porzeczki stała się naszą inspiracją do poszukiwań technologii, która pozwoliłaby na pozyskanie oleju bez uszczerbku na wartościach bezcennych substancji aktywnych. Nasza wiedza, doświadczenie i nowoczesne rozwiązania technologiczne sprawiły, że dziś możemy szczycić się produkcją tego oleju, jako jedna z pierwszych firm w Polsce.

Olej z pestek czarnej porzeczki zawiera wiele cennych dla zdrowia składników.

Charakteryzuje go:

– wysoka zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych (92 g/100 g),
– wysoka zawartość kwasów tłuszczowych omeg-3 (15 g/100 g),
– wysoka zawartość tłuszczów wielonienasyconych (około 78 g/100 g),
– obecność kwasu gammalinolenowego GLA (13-14 g/100 g),
– obecność naturalnie występującej w oleju witaminy E (118 mg/100 g).

Na szczególną uwagę zasługuje niemalże idealna proporcja kwasów tłuszczowych omega 6 : omega 3 (3,6 : 1) i proporcji witaminy E do nienasyconych kwasów tłuszczowych. Warto pamiętać, iż w diecie bogatej w nienasycone kwasy tłuszczowe, witamina E jest niezbędna jako antyoksydant.

Kwas linolowy (LA) i alfa-linolenowy (ALA) pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia: 10 g LA dziennie i 2 g ALA dziennie.

Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym.

Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zrównoważonego odżywiania i prowadzenia zdrowego trybu życia.

Zastosowanie i zalecane spożycie:

Do bezpośredniego spożycia lub jako dodatek do deserów, lodów, sałatek, koktajli, jogurtów lub innych potraw.

Olej ten posiada aromatyczny-owocowy, charakterystyczny dla oleju z pestek czarnej porzeczki smak i zapach. Z uwagi na fakt, iż jest produktem 100 % naturalnym intensywność smaku, koloru i zapachu oleju może mieć zmienne nasilenie w poszczególnych partiach produktu.

Dominuje i podkreśla smak potrawy.

Sugerowana porcja to 1 łyżeczka/ dzień.

Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji: 1 łyżeczka (4g)	% RWS* w porcji
Wartość energetyczna	3700 kJ/ 900 kcal	148 kJ/ 36 kcal	2 %
Tłuszcz	100 g	4 g	6 %
W tym:			
Kwasy tłuszczowe nasycone	8 g	0 g	0 %

Wartość odżywcza	w 100 g	w porcji: 1 łyżeczka (4g)	% RWS* w porcji
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone	14 g	1 g	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone	78 g	3 g	-
Węglowodany	0 g	0 g	0 %
W tym cukry	0 g	0 g	0 %
Białko	0 g	0 g	0 %
Sól	0 g	0 g	0 %

Kwasy tłuszczowe omega-3 15 g/100 g produktu
%RWS- Referencyjna wartość spożycia dla przeciętnej osoby dorosłej 8400 kJ/2000 kcal
Opakowanie 100 ml zawiera 23 sugerowanych porcji produktu
Przechowywanie: w ciemnym, chłodnym miejscu. Po otwarciu opakowania w lodówce.
Zastosowanie: na zimno, do sałatek, potraw lub bezpośredniego spożycia.
Kraj pochodzenia: Polska
Informacje o alergenach: może zawierać: **gluten,sezam, soję,orzechy:ziemne,laskowe,włoskie,makadamia,migdały**