

## ÓLEOS COMESTÍVEIS

Conforme os anos passam, estudos são feitos e muda-se a visão que as pessoas têm de certos alimentos. Em alguns momentos dizem que é bom consumi-los e em outros não. Antes, quase tudo era uma questão de preço, o mais consumido era o mais barato. Hoje a preocupação é com a qualidade do que se está consumindo. Mas uma coisa é certa, os Óleos Vegetais são essenciais na dieta dos seres humanos. Apenas deve-se escolher o que melhor se enquadra no seu estilo de vida.

Vejam algumas propriedades dos Óleos Vegetais mais populares:



### ÓLEO DE SOJA

O mais popular de todos. Apreciado por seu sabor suave e baixo custo. Possui 85% de gordura insaturada que traz uma série de benefícios ao organismo. Atualmente a polêmica se concentra na utilização da soja transgênica que ainda não tem nenhuma comprovação científica se é ou não prejudicial a longo prazo.



### ÓLEO DE MILHO

Apresenta boa quantidade de ácido linoleico, que é anti-inflamatório. Possui 87% de gordura insaturada, é uma boa alternativa ao Óleo de Soja.



### ÓLEO DE GIRASSOL

Este óleo apresenta apenas 10% de gordura saturada e é muito termo resistente, podendo chegar a 200°C sem alterar suas propriedades nutricionais.



### ÓLEO DE CANOLA

Apresenta sabor muito parecido com o de soja, mas possui apenas 6% de gordura saturada sendo uma das opções mais saudáveis para consumo in natura. Mas sua termo resistência chega apenas a 150°C não sendo uma boa opção para altas temperaturas.



### ÓLEO DE ALGODÃO

É o óleo ideal para utilização em frituras pois deixa os alimentos mais sequinhos e crocantes. É um dos óleos que apresentam a maior resistência às altas temperaturas podendo chegar a 225°C.



### ÓLEO DE AMENDOIM

É um óleo de fácil digestão, bastante termo resistente, apresenta alto ponto de fumaça e não escurece ao ser aquecido. Apresenta alto teor de vitamina E o que auxilia na sua conservação.



### ÓLEO DE ARROZ

Este óleo é muito consumido em países como Japão, China, Índia e Coreia e vem ganhando cada vez mais adeptos por aqui. Possui antioxidantes naturais, como o Orynazol que previne doenças. Também é bastante termo resistente e preserva o sabor dos alimentos podendo ser utilizado na preparação de qualquer tipo de prato quente ou frio.



### ÓLEO DE PALMISTE

Este óleo apresenta-se semi-sólido a temperatura ambiente e é preciso aquecê-lo para poder usá-lo. É rico em ácido láurico que é um anti-inflamatório natural. Este óleo não deixa nem gosto e nem cheiro nos alimentos.



### ÓLEO DE DENDÊ

É o que apresenta as mais baixas propriedades nutricionais. Possui 50% de gordura saturada. Seve ser consumido com muita moderação.



### ÓLEO DE PALMA

É a nova tendência para a indústria alimentícia. Por ser uma gordura natural é o principal substituto para os óleos hidrogenados que em breve serão eliminados das indústrias alimentícias. Seu uso garante um produto saudável e saboroso.