

Olej z wiesiołka Tłoczony na zimno olej z wiesiołka Oleofarm – 250ml

OLEJ Z WIESIOŁKA Tłoczony na zimno olej z wiesiołka 250ml

Opis

Olej z wiesiołka pozyskiwany jest z nasion wiesiołka poprzez tłoczenie na zimno.

Posiada delikatny smak i aromat.

Może służyć do przygotowywania sałatek i sałatek, a także jako dodatek do dań mięsnych i rybnych podawanych na zimno.

Olej z wiesiołka dwuletniego charakteryzuje się wysoką zawartością tłuszczów nienasyconych, w tym wielonienasyconych, do których należą kwasy omega-6.

Kwasy omega-6 to: kwas linolowy (LA) i kwas gamma-linolenowy (GLA) zawarte w oleju z wiesiołka.

Kwas linolowy pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.

Korzystny efekt uzyskuje się spożywając 10 g LA dziennie. Zastąpienie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi (tłuszcze jedno- i wielonienasycone to tłuszcze nienasycone).

Utrzymanie prawidłowego stanu zdrowia wymaga zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia.

Żywności nie należy podgrzewać ani smażyć w tłoczonym na zimno oleju z wiesiołka.