

Anote dicas nutritivas



DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 132/ 25 de novembro a 1 dezembro de 2019

Azeite:

É sempre uma boa opção na sua alimentação!

Sabia que o azeite é um produto alimentar extraído 100% da azeitona?

As denominações oficiais do azeite e respetivas características estão fixadas por lei, onde se define que:

- O azeite virgem extra é de qualidade superior, possui sabor e cheiro intensos a azeitona sã, acidez igual ou inferior a 0,8% e não apresenta defeitos organolépticos;
- O azeite virgem tem boa qualidade, sabor e cheiro a azeitona sã e acidez igual ou abaixo de 2%;
- O azeite é composto por azeite refinado, enriquecido com azeite virgem, aromático e frutado, com grau de acidez igual ou inferior a 1 por cento.



Os azeites virgem extra e virgem são obtidos exclusivamente através de processos mecânicos (ou de outros processos físicos que não modifiquem o azeite) e compreendem apenas os tratamentos de lavagem, decantação, centrifugação e filtração. Por esse motivo são mais caros do que o azeite.



Benefícios

Devido ao seu elevado teor de ácidos gordos monoinsaturados, o consumo de azeite ajuda a reduzir o mau colesterol (LDL), mantendo o nível do bom colesterol (HDL). Por outro lado, a vitamina E desempenha uma função antioxidante sobre as paredes das artérias. Desta forma, ajuda a prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

Para poder usufruir plenamente dos **benefícios do azeite**, deve consumi-lo cru, sem aquecimento prévio. Por esta razão é ideal para temperar saladas e vegetais.

No entanto, é também indicado para a confeção de alimentos, mesmo na fritura: os outros óleos vegetais alteram-se com o calor, gerando substâncias nocivas. O azeite aguenta temperaturas mais elevadas e não se queima se não se ultrapassarem os 180º C.

Porto.