

MANUAL AZEITE DE OLIVA



ÍNDICE

1. SAÚDE DO CORAÇÃO.....	3
2. COMO ESCOLHER?.....	4
3. SUGESTÕES DE AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM.....	5
4. DICAS DE UTILIZAÇÃO.....	6
5. AZEITE X BANHA DE PORCO.....	7
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	8



AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM

Saúde do coração

Ricos em gorduras monoinsaturadas e fitonutrientes

O azeite de oliva é a maior fonte natural de gordura monoinsaturada, tem até 6 vezes mais do que no abacate e nas castanhas, gordura conhecida pelos benefícios para o coração.

Além da gordura monoinsaturada, o azeite possui fitonutrientes como tirosol, hidroxitirosol, oleuropeína com atividades antiaterogênicos, ou seja, que contribuem para a prevenção do processo inflamatório no vaso sanguíneo (ateroma), tornando o então um aliado e tanto para a saúde cardiovascular.



AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM

Como escolher?

1. Escolha o azeite com menor grau de processamento:

Opte pelos azeites de oliva extra virgem ou virgem. Leia o rótulo na lista de ingredientes, veja se é apenas azeite de oliva extra virgem e não mistura de óleos.

2. Veja o grau de acidez:

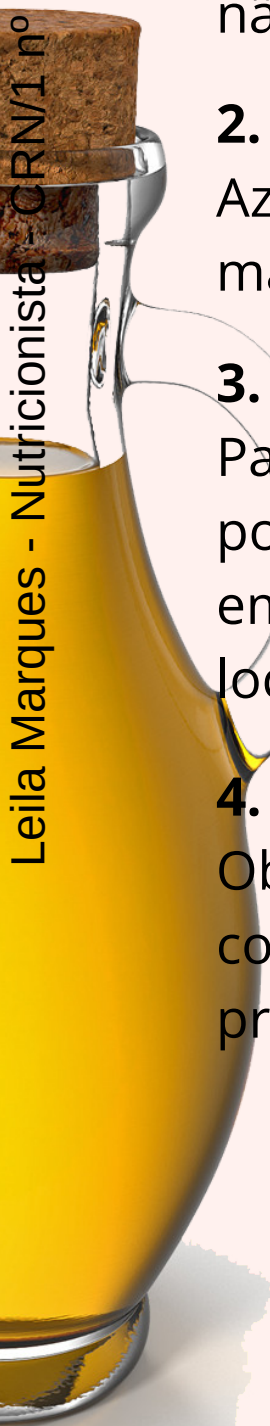
Azeites menos refinados são menos ácidos. Escolha os que são, no máximo, 0,8% de acidez.

3. A embalagem é importante:

Para melhor conservação do valor nutricional do azeite, e evitar possíveis contaminações, o indicado é escolher um que esteja em embalagem de vidro e na cor escura. Ao armazená-lo manter em local seco e longe de calor e luz excessivos.

4. Quanto mais fresco, melhor:

Observe a data de envase e o local em que foi adquirido, escolha os com tempo de envase mais próximo a compra e os localidade mais próxima.



AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM

Sugestões de azeite de oliva extra virgem



Azeite - Gallo



Azeite -
Herdade do
Esporão



Azeite -
Filippo Berio



Azeite - Olive



Azeite -
Santiago



Azeite - Parus

Atenção: diversos azeites de oliva já foram reprovados em análises laboratoriais em que constaram que não eram azeite de oliva virgens e sim misturas de óleos refinados. O site "PROTESTE" atualiza com frequência os dados sobre análise de azeites de oliva.

AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM

Dicas de utilização

1. Para preparações em que não quer que o azeite se destaque, opte por pelos os com sabor mais suave. Geralmente eles vêm indicando o *"grau de intensidade"* por escrito ou com *desenhos de gotas na embalagem* para ilustrar a intensidade desse sabor, quanto mais gotas pintadas, maior a intensidade do sabor do azeite.



2. Para finalizações de prato ou para preparações bem condimentadas, de sabor intenso, opte pelos azeites de oliva com grau de intensidade do sabor mais elevada também.

AZEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEM

Banha de porco X azeite de oliva (100g)



Banha de porco



Azeite de oliva

Kcal: 900kcal

Colesterol: 95mg

Gordura saturada: 40g

Gordura monoinsaturada: 42,4g

Gordura poli-insaturada: 13,6g

Kcal: 884kcal

Colesterol: 0mg

Gordura saturada: 13,8g

Gordura monoinsaturada: 72,9g

Gordura poli-insaturada: 10,5g

O recomendado é consumir mais gordura monoinsaturada ($\leq 20\%$ das calorias/dia) e poli-insaturada ($\leq 10\%$ das calorias/dia), enquanto a gordura saturada deve ser limitada ($\leq 7\%$ das calorias/dia). Então optar por alimentos com menor quantidade de gordura saturada.

Fonte: tabelas de composição dos alimentos Philippi Stt.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MAGNONI, Daniel. et al. ENVELHECIMENTO, SARCOPENIA E NUTRIÇÃO: Uma abordagem histórico-prática. 1ª edição. Rio de Janeiro: Doc Editora, 30 junho 2017.

Testes de Azeite Extravirgem: Veja qual é o melhor. Proteste, 2021. Disponível em <
https://www.proteste.org.br/alimentacao/azeite/teste/comparacao-de-azeite/results?utm_source=MinhaSaude&utm_medium=materia&utm_content=azeite
2019 > Acesso em: 10, outubro e 2021.

Inmetro. Relatório de análise de azeite de oliva extravirgem. Inmetro.gov.br, 2021. Disponível em:
<http://www.inmetro.gov.br/consumidor/produtos/azeite-de-oliva-extravirgem.pdf>. Acesso em: 10, outubro e 2021.

GERORGE, E S. et al. The effect of high-polyphenol extra virgin olive oil on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(17):2772-2795. doi: 10.1080/10408398.2018.1470491. Epub 2018 Nov 13. PMID: 29708409.