

INGREDIENTE DE OURO

Desfrute os benefícios do azeite para a saúde e eleja o melhor para as suas refeições

Apelidado pelos mediterrâneos de “ouro líquido”, o azeite é um ingrediente precioso na nossa alimentação. Mais do que sabor, o óleo extraído da oliva pode proporcionar inúmeros benefícios para o organismo, entre eles o controle do colesterol e o combate à gordura visceral.

Na balança

Apesar de calórico, – 9 calorias por grama – o azeite é um senhor aliado para quem quer se livrar da barriguinha indesejada. Isso porque o azeite é composto por gordura monoinsaturada, que, além de combater o mau colesterol, ocupa o espaço das gorduras trans e das saturadas, prejudiciais ao organismo. Dessa forma, o azeite evita o acúmulo de gordurinhas na região abdominal. E mais do que um benefício estético, manter a cintura em forma diminui os riscos do aparecimento de diabetes do tipo 2, já que a gordura concentrada na região atrapalha a ação da insulina. Mas nada de tomar baldes de azeite, para ter os efeitos benéficos, o consumo recomendado é de duas colheres de sopa por dia.

Fórmula mágica

Além da gordura monoinsaturada, o azeite também contém vitamina E, que diminui o risco de tumores, ômega-3, benéfico ao sistema circulatório, e diversas substâncias antioxidantes que também fazem bem ao coração.

E para quem pensa que para por aí, o azeite ainda vai longe: ele traz benefícios para todo o organismo. No estômago, o óleo de oliva, por conter substâncias bactericidas, pode ser usado no combate da gastrite. Nos ossos, o consumo de azeite pode reduzir as chances de desenvolvimento da osteoporose, é o que aponta uma pesquisa da Universidade de Jáen, na Espanha. E para o corpo todo, o “ouro líquido” pode ser inimigo da dor: contém oleocanthal, um composto com ação analgésica.

Como escolher

Existe uma diversidade de azeites disponíveis no mercado, mas na hora das compras um item deve ser analisado: a acidez do produto. Disponível nos rótulos, o grau de acidez é um fator determinante na qualidade do azeite: indica que a coleta e o processamento das azeitonas foram bem realizados.



São considerados excelentes, os produtos com até 0,5% de acidez. Quanto menos ácido, melhor. Sendo assim, não é à toa que o azeite extra virgem **Nova Oliva** tem qualidade incontestável: apresenta apenas 0,2% de acidez. De origem chilena, foi trazido ao Brasil pela Josapar, referência nacional no mercado de arroz com a marca Tio João.

Disponíveis em duas versões, *Classic* e *Premium*, o azeite Nova Oliva se destaca pela qualidade e o esmero em seu preparo, feito por profissionais que estão sempre em busca de excelência. O **Nova Oliva Classic** é levemente frutado e possui um sabor adocicado ao paladar, com um leve toque amargo e picante obtido através das azeitonas arbequina e arbosana. Já o **Nova Oliva Premium** contém um toque suave de ervas e amêndoas, que garante um sabor doce e agradável, ligeiramente floral e levemente picante, ideal para os paladares mais exigentes e refinados.

Novidade no mercado, o Azeite Nova Oliva é comercializado nos estados de Alagoas, Pernambuco, Paraíba, Rio Grande do Norte e Ceará. A Josapar é a distribuidora exclusiva do produto no Brasil, que deverá chegar a outros estados do país em breve.

Sobre a Josapar

Produzindo qualidade desde 1922 e líder nacional do mercado de arroz, possui sede em Pelotas (RS) e filiais em Recife (PE), Campo Largo (PR) e Itaqui (RS). Além do tradicional Arroz Tio João, a Josapar está presente no mercado com o arroz e o feijão Meu Biju, a linha de alimentos de soja SupraSoy, entre outras marcas, como Beleza, Exato, Tio Mingote e No Ponto. www.josapar.com.br