


Título: Dia Mundial da Oliveira: aprenda como escolher o azeite ideal
Veículo: Comida na Mesa
Cidade: Nacional

Mídia: Web
Data: 19/11/2018
Jornalista: Redação

HOME
f



SOBRE
ARTIGOS
NOTÍCIAS
DICAS
BEBIDAS
RECEITAS
VEGANAS/VEGETARIANAS
RESTAURANTES
CONTATO

Início > Destaques > Dia Mundial da Oliveira: aprenda como escolher o azeite ideal

DESTAQUES DICAS

Dia Mundial da Oliveira: aprenda como escolher o azeite ideal

19 de novembro de 2018

O Dia Mundial da Oliveira é comemorado em 24 de novembro, desde 2016, com o objetivo de conscientizar os consumidores da importância do azeite para a saúde. O consumo ideal de azeite de oliva é em torno de 15 a 30 ml por dia. Existem cerca de 270 tipos de azeitonas e somente 24 são regularmente utilizadas na produção de azeites. Para Marcelino Vidal, diretor comercial da Vale Ferti, "o azeite é como vinho, depende muito do paladar de cada consumidor. O sabor final resulta de muitos fatores como a variedade do fruto, condições climáticas e processo de colheita. O melhor será aquele que se encaixa no paladar, mas que apresente um equilíbrio perfeito entre a picância, frescor e aroma".

Dicas para acertar na escolha do azeite

Embalagem

Com a função de proteger o azeite de fatores externos que podem degradar o produto, como a luz, a umidade e o ar, a embalagem é a primeira característica a ser avaliada. De início, elimine itens que venham em garrafas plásticas, pois elas não oferecem proteção contra a luz e gases. Já quanto às embalagens de aço inoxidável, apesar de oferecerem conservação ideal ao produto, elas não são práticas para acompanhar a quantidade consumida, ou seja, o nível do líquido dentro da lata. Prefira, portanto, embalagens de vidro escuro, que proporcionam ótima proteção e conservação ao produto e oferecem praticidade e sofisticação na hora de servir.

Classificação

São três os principais tipos de azeite encontrados no mercado: refinado, virgem e extravirgem. A diferenciação ocorre principalmente devido ao processo de produção, mecânico ou a frio, e ao teor de acidez do produto, que quanto menor, melhor. Os produtos mais nobres são processados a frio e possuem acidez abaixo de 0,8%.

O refinado, também conhecido por azeite comum, é o que traz menos benefícios à saúde, pois passa por um processo de refinamento que faz com que ele perca parte de seus antioxidantes. É recomendado para frituras. O azeite virgem, por sua vez, passa por um processo de extração a frio que conserva as propriedades e possui um sabor mais leve que o comum. O uso é indicado para pratos frios. No topo do pódio, o azeite extravirgem é o que oferece melhor sabor e mais benefícios à saúde, já que possui menos acidez e mais antioxidantes. É o tipo mais apropriado para pratos quentes e saladas.

Acidez

Depois de analisar o tipo do azeite de oliva, vale ficar de olho na acidez do produto. Quanto menos ácido, melhor. Entretanto, esse teor não está relacionado ao sabor e sim à quantidade de ácidos graxos livres em relação ao ácido oleico. Quanto menor a proporção, melhor é o azeite, já que o ácido oleico tem papel fundamental na eliminação do mau colesterol pelo fígado.

Segundo o Conselho Oleícola Internacional (COI), só são próprios para consumo humano azeites de oliva com acidez máxima de 2%. Os azeites virgens possuem variação de 2% a 0,8%, os refinados não podem ter acidez acima de 1%, enquanto os do tipo extravirgem, que são mais nobres, possuem acidez de no máximo 0,8%.

No mercado, é possível encontrar produtos com teor ainda melhor, como é o caso do **Azeite Nova Oliva**, que oferece apenas 0,2% de acidez. Além de mais eficiente no combate ao colesterol, o azeite extravirgem possui mais vitaminas A e E, clorofila e magnésio do que os demais tipos. Produzido no Chile, a linha de Azeites Nova Oliva conta com três versões de produto: **Nova Oliva Classic**, frutado, com sabor adocicado e leve toque amargo e picante obtido através das azeitonas arbequina e arbosana, **Nova Oliva Premium**, com um toque suave de ervas e amêndoas e levemente picante e **Nova Oliva Orgânico**, produzido de forma 100% natural com azeitonas das variedades Frantoio, Leccino, Coratina e Arbequina, responsáveis pelo aroma único de amêndoa madura e tomate.

Benefícios para a saúde

Rita Bassi, presidente da Associação Brasileira de Produtores, Importadores e Comerciantes de Azeite de Oliveira (OLIVA), ressaltou que o azeite é aliado importante em combate de doenças como diabetes, osteoporose, câncer e problemas cardíacos.

Confira abaixo cinco benefícios de seu consumo:

Controle de colesterol: por ser uma fonte gordura insaturada, o azeite de oliva é um forte aliado no combate à problemas cardíacos, já que, além de reduzir o nível de colesterol ruim, ele aumenta o colesterol bom (HDL), um dos responsáveis por evitar o infarto do miocárdio.

Prevenção de diabetes: além de reduzir o colesterol, o azeite de oliva auxilia no controle do nível de glicose e triglicérides no organismo, sendo um importante aliado na prevenção de diabetes;

Fonte de vitaminas: o azeite também é uma rica fonte das vitaminas A, D, E e K, o que contribui para a prevenção de doenças e faz dele um poderoso antioxidante e analgésico;

Ganho de músculos: o azeite conta com o ácido graxo monoinsaturado, gordura de propriedade inibidora à produção das lipoproteínas. Estimula o fígado na produção de lipoproteínas de alta densidade, considerado o colesterol bom. Na hipertrofia, ajuda a combater as inflamações do corpo e acelera a recuperação muscular;

Combate ao câncer: o azeite contém elementos (como o ômega-3) que auxiliam na inibição do crescimento de células cancerígenas e o ataque de radicais livres ao DNA, podendo reduzir possíveis mutações celulares.

Fatal error: Call to a member function bannerize() on a non-object in /home/comidanamescom/public_html/wp-content/plugins/wp-bannertize/Classes/wpBannerizeWidget.php on line 64

Mais