

روغن زیتون بکر

دانشتنی‌های مفید برای فروش



مقدمه:

روغن زیتون یکی از اجزای اصلی رژیم غذایی سالم است. چربی اصلی موجود در آن اسیدهای چرب اشباع نشده مونو (MUFA) است که کارشناسان آن را یک چربی مفید می‌دانند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون به محافظت از بدن در برابر آسیب‌های سلولی کمک می‌کند. روغن زیتون بسیار بکر دارای طعم تلخی است. در مقابل حاوی آنتی‌اکسیدان‌های بیشتری نسبت به انواع دیگر است، زیرا کمترین پردازش و فرآوری روی آن انجام می‌شود.

از روغن زیتون می‌توان در پخت‌وپز، مواد آرایشی، دارویی، صابون و به عنوان سوخت لامپ‌های سنتی استفاده کرد. جالب است بدانید که روغن زیتون در اصل از دریای مدیترانه می‌آمد، اما امروزه این روغن در سراسر جهان محبوب شده است.

این روغن خوراکی دارای چربی‌های مفید، آنتی‌اکسیدان و بسیاری از مواد مغذی دیگر است که در بهبود سطح سلامتی مؤثر هستند. طبق اعلام وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA)، ۱ قاشق غذاخوری یا به عبارتی ۱۳٫۵ گرم از این روغن دارای ۱۱۹ کالری، ۱۳٫۵ گرم چربی که تنها ۱٫۸۶ گرم آن اشباع است، ۱٫۹ میلی‌گرم ویتامین E و ۸٫۱۳ میکروگرم ویتامین K است. همچنین حاوی مقادیری از کلسیم، پتاسیم، پلی‌فنول‌ها، توکوفرول‌ها، فیتواسترول‌ها، اسکوالین و اسیدهای ترپنیک و سایر آنتی‌اکسیدان‌ها است.

موارد مصرف:

- بهبود بیماری قلبی
- ضد التهاب
- منبعی از آنتی اکسیدان
- پوکی استخوان
- کنترل دیابت نوع ۲
- مناسب برای
- محافظ طبیعی پوست در برابر اشعه UV
- مرطوب کننده و تغذیه کننده پوست
- درمان آفتاب سوختگی
- کاهش ریزش مو

اقدامات احتیاطی و مضرات:

اضافه وزن غیرضروری یکی از عوارض جانبی اصلی مصرف بیش از حد روغن زیتون است.

روغن زیتون، درست مانند سایر روغن‌ها و چربی‌ها، منبعی غنی از کالری است. اگر بدانید که هر ۴۵۳ گرم روغن زیتون حاوی کالری برابر با اندازه‌ی نیاز کالری دو روز شما (۴۰۰۰ کالری به ازای هر نیم کیلوگرم) است؛ حتی بسیار بیشتر از شکر تصفیه شده (۱،۷۲۵ کالری به ازای هر نیم کیلوگرم).

به همین خاطر است که باید هرگز کل وعده‌ی غذایی خود را در روغن زیتون نپزید. پاشیدن آن بر روی غذای تان قطعاً گزینه‌ی بهتری است.

شرایط و نحوه نگهداری:

مهمترین مساله ای که در نگهداری روغن ها باید در نظر داشته باشید این است که در معرض نور مستقیم خورشید قرار نگیرند. روغن ها نباید در معرض هوا قرار گیرند زیرا اکسید می شوند و حتی اگر ظرف حاوی روغن به نیمه خود رسید بهتر است که به یک ظرف کوچکتر منتقل شود تا با هوای داخل بطری تماس نداشته باشد.

نیازی نیست که روغن ها در یخچال نگهداری شوند.

برای ماندگاری طولانی تر بهتر است که روغن با لرد نگهداری نشود.

به طور کلی ویروس ها و باکتری ها امکان رشد و نمو درون روغن ها را ندارند و اگر روغن در شرایط مناسب نگهداری شود تا دو سال ماندگاری خواهد داشت.

ویترین
مارکت™



دریافت مشاوره خرید و استعلام قیمت

مشتاق همراهی با کسب و کار شما هستیم

۰۲۱۲۲۹۸۶۳۵۶ | ۰۲۱۲۸۴۲۷۰۳۵ | ۰۹۱۲۴۳۵۷۰۳۵