



# روغن زیتون فرابکر

دانشتنی‌های مفید برای فروش



## مقدمه:

روغن زیتون فرابکر یا فوق بکر، روغن زیتونی تصفیه نشده است و با کیفیت ترین نوع روغن زیتون می باشد. روش استخراج روغن زیتون فرا بکر به گونه ای است که طعم واقعی زیتون احساس می شود، و ویتامین ها و مواد معدنی موجود در زیتون در این روغن به فراوانی موجود است. روغن زیتون فرابکر از سایر انواع روغن های زیتون، اولئیک اسید کمتری دارد (اولئیک اسید آن بیشتر از ۱ درصد نیست) این روغن با مواد شیمیایی و فرآیندهای حرارتی تغییر نیافته است. رنگ آن سبز طلایی است و عطر و طعم متفاوتی دارد. پایان طعم آن به تندی ملایمی ختم می شود. این نوع روغن برای تهیه سس ها و غذاهای سرد پیشنهاد خوبی است.

## موارد مصرف:

- کلسترول بد خون را پایین می آورد
- از سکتته‌ی مغزی جلوگیری به عمل می آورد
- باعث کاهش وزن می گردد
- از ابتلا به سرطان معده و روده جلوگیری می کند
- بهبود در کنترل بیماری آلزایمر
- زخم معده را درمان می کند
- میزان گلوکوز پلاسما‌ی خون را در افراد مبتلا به دیابت کنترل می کند
- باعث بهبود در درمان کبد چرب می شود
- ۵۰ میلی لیتر از روغن زیتون فرابکر اثری مشابه با قرص ایبوپروفن دارد
- در درمان آرتروز روماتوئید موثر است

## اقدامات احتیاطی و مضرات:

هرقاشق غذاخوری از این روغن حاوی حدوداً ۱۴٪ چربی اشباع شده و ۱۲۰ کالری است. این مقدار زیادی به حساب می‌آید – تقریباً سه برابر بیشتر از چربی موجود در ۱۱۳ گرم سینه‌ی مرغ. مصرف منظم روغن زیتون فراوری نشده می‌تواند خطر بیماری‌های مهلکی مانند تصلب شرایین، چاقی، حمله‌ی قلبی، سکته، سرطان سینه، را افزایش دهد.

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