

Azeite virgem, extra-virgem, ou óleo de soja?

O Azeite de Oliva é indispensável para a nossa saúde, porque ele é rico em vitamina E, antioxidantes, como também ácidos monossaturados.

Ele também previne o envelhecimento precoce, serve de lubrificante para o nosso intestino e ainda ajuda a combater o câncer.

O importante é não exagerarmos em nada, mesmo nos alimentos mais saudáveis, inclusive o azeite, pois ele tem calorias e consumido com exagero, só pode engordar, mas se for com cautela, ajuda no emagrecimento, pois melhora o funcionamento do intestino, contribuindo para evitar gordura localizada na barriga.

A nutricionista Alice Carvalhais, aconselha a que se consuma duas colheres de sopa por dia, equivalente a 178 calorias.

O azeite de oliva deve ser consumido de preferência em saladas, mas se formos cozinhar com ele, não devemos deixá-lo no fogo por muito tempo, para não perder as suas propriedades.

O ideal é colocar o azeite, depois que o alimento já estiver pronto, para podermos aproveitar todas as suas propriedades. Quanto mais novo for o azeite melhor, pois ele não funciona como o vinho, que quanto mais velho fica melhor.

Devemos sempre ficar atentos com a data de validade, porque muitas vezes as promoções

podem nos atrair e sermos enganados pela sua validade, comprando assim azeite com menor porcentagem de nutrientes.

Quando for escolher o azeite, procure sempre pelo extra-virgem, porque ele possui mais quantidade de polifenóis, que são exatamente os antioxidantes tão importantes para controlar o nosso colesterol, evitando doenças do coração.

O antioxidante presente no azeite é o ácido graxo, que encontramos na gordura monoinsaturada, a qual melhora e previne inflamações, protegendo-nos de várias doenças. A que é, inclusive, bastante similar à presente no fitoterápico [Cenaless](#).

O azeite estimula o nosso cérebro, prevenindo a degeneração.

Quanto ao melhor óleo para se cozinhar, os especialistas afirmam ser o de soja e aconselham a se ter os dois: óleo de soja e azeite extra-virgem.

Quando for necessário um tempo maior no fogo, use o óleo de soja e depois de pronto, ou em saladas, vamos usar o azeite extra virgem, agora que sabemos que ele é muito importante para a nossa saúde.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/azeite-virgem-extra-virgem-ou-oleo-de-soja>