



OLI

oli vegetali

In questa pagina parleremo di :

- [I grassi salutari](#)
- [Gli oli vegetali](#)
- [Proprietà benefiche degli oli vegetali](#)
- [Gli oli vegetali come benessere estetico](#)



I grassi salutari

Molto spesso sentiamo parlare di oli vegetali in campo alimentare e non solo, ma non sempre si conoscono realmente le proprietà salutari di tali elementi. Gli oli vegetali sono dei grassi che comunemente ognuno di noi tende a consumare quotidianamente durante l'alimentazione. Di solito però al termine grasso si dà un'accezione più che negativa, questo perché non si conoscono effettivamente le reali proprietà. Ciò non significa che mangiare prodotti piuttosto grassi possa migliorare il proprio stato di salute, ma bisogna riuscire a capire la netta differenza tra quelli considerati sani e quelli invece dannosi. I grassi sono importantissimi perché forniscono al nostro organismo energia, molto più rispetto a quella prodotta da proteine e carboidrati. Chiaro però che tutto consiste nel saper moderare il suo consumo, attraverso il giusto equilibrio si può evitare di trasformare una sostanza da positiva in negativa.

Gli oli vegetali

A tal proposito i grassi considerati amici della nostra salute sono quelli contenuti negli oli vegetali, chiaro però che questo tipo di grassi svolgano funzioni positive per il nostro organismo se consumati prettamente a crudo. Quante volte nelle varie diete sentite parlare di un cucchiaino a crudo di olio extravergine d'oliva per condire un particolare piatto, questo perché i grassi di tale olio sono salutari, ma sempre in quantità non



eccessive. Esistono in natura vari tipi di oli vegetali, si tratta in modo particolare di quel liquido prodotto dalla spremitura a freddo di semi di determinati frutti e piante. In alcuni casi la produzione di questi oli vegetali non avviene solamente in modo meccanico, attraverso quindi la semplice spremitura, ma ci si affida a vari solventi chimici in grado di produrli. Proprio quest'ultimo caso provoca poi i più classici problemi legati all'alimentazione moderna. Sempre più aziende produttrici di olio si affidano ad elementi chimici per velocizzare e facilitare la produzione dei propri prodotti, non badando a questo punto più di tanto alla qualità. Questo è uno dei problemi più comuni della nostra alimentazione, ci si dovrebbe invece affidare a produttori che abbiano buon senso, a coloro che producono i vari oli vegetali grazie al vecchio metodo della spremitura a freddo. Chiaramente con i vari tipi di cambiamenti apportati alla produzione di qualsiasi olio, si ha inevitabilmente l'eliminazione di tutte quelle sostanze benefiche contenute proprio negli oli vegetali.

Proprietà benefiche degli oli vegetali

Il benessere donato da questo tipo di grassi arriva sia dall'interno del nostro organismo e sia all'esterno. Cosa significa ciò? In poche parole gli oli vegetali possono essere utilizzati anche nel campo della bellezza e del benessere estetico, i loro effetti positivi arrivano non solo dall'alimentazione, ma anche spalmandoli sulla nostra pelle. Per prima cosa però vogliamo informarvi sugli effetti positivi che arrivano dagli oli vegetali durante la normale alimentazione. Come detto essi forniscono energia, ma sono anche in grado di aiutare l'assorbimento di molte vitamine, nonché contrastano la formazione di colesterolo cattivo nel sangue. Gli oli vegetali inoltre forniscono lecitina al nostro organismo, una sostanza che permette una gran pulizia al sistema circolatorio, eliminando proprio il colesterolo e i trigliceridi. Gli acidi grassi contenuti negli oli vegetali aiutano a rinforzare le membrane delle cellule cutanee, sono considerati potenti antiossidanti e liberano i tessuti dai radicali liberi. Gli oli vegetali si prendono anche cura della nostra pelle proprio dall'interno dell'organismo, riescono a ritardare i segni dell'età.

Gli oli vegetali come benessere estetico

Vediamo invece quale funzione svolgono gli oli vegetali nel campo dell'estetica. Vari studi scientifici hanno dimostrato che questi prodotti alimentari sono in grado di curare al meglio anche l'aspetto fisico di una persona, ecco perché sempre più prodotti cosmetici si affidano agli oli vegetali. Varie creme idratanti, trucchi e così via sono sempre più realizzati con gli oli vegetali. Il benessere quindi non arriva solo dalla dieta, gli oli vegetali sono degli importanti nutrienti per la nostra pelle, i capelli, le unghie. Grazie alle proprietà emollienti degli oli vegetali si ha una maggiore elasticità della pelle, si possono inoltre prevenire le rughe e le smagliature che sono gli inestetismi più frequenti tra le donne e anche quelli più odiati. Se la pelle non è ben elastica facilmente si potrà imbattersi in questi tipi di problemi estetici. Grazie agli oli vegetali ciò non avviene, inoltre garantiscono maggior vigore e lucentezza ai capelli. Gli oli vegetali contengono anche proprietà lenitive e calmanti, non è un caso, che soprattutto nell'ambito erboristico, essi vengano usati per calmare i vari rossori e pruriti provenienti dalle irritazioni cutanee. Quando notate un forte bruciore sulla vostra pelle potete affidarvi agli oli vegetali e noterete sin da subito un senso di sollievo. Inoltre tali sostanze, sempre dal punto di vista estetico, sono considerati degli ottimi lubrificanti, nei vari massaggi si utilizzano moltissimo perché facilitano lo scorrimento delle mani sul corpo. Come visto sono molti i vantaggi degli oli vegetali, ma l'importante è optare per quelli naturali e di qualità.

olio di sesamo

In questa pagina parleremo di :

- [olio di sesamo](#)
- [Olio di sesamo: benefici](#)



olio di sesamo

L'olio di sesamo, viene ricavato dai semi dell'omonima pianta che ha origini antichissime. Il frutto del seme, è somigliante ad una capsula, che contiene piccoli semi scuri, all'interno dei quali è contenuto l'olio stesso. L'olio di sesamo, è estremamente delicato e corposo, destinato all'utilizzo culinario per la preparazione di piatti delicati e leggeri. Presenta un colorito giallo paglierino delicato ed ha un sapore intenso e gradevole. L'olio di sesamo presenta due caratteristiche fondamentali: la facilità di estrazione e le proprietà che ne favoriscono la conservazione. L'olio di sesamo infatti, può essere estratto direttamente dai semi, dunque dal frutto; in questo caso, il colorito dell'olio sarà chiaro e delicato, esattamente come i semi da cui viene ricavato. Se i semi vengono tostati per ottenere la farina, il colorito dell'olio sarà leggermente scuro e ambrato. Queste due specifiche caratteristiche, hanno favorito la diffusione di questo prodotto, spesso apostrofato come alimento del benessere. L'olio di sesamo può essere lavorato in diversi modi: l'olio segue il processo di spremitura a freddo, spremitura a caldo, o estrazione e raffinazione. Il primo passaggio, consiste nella pulizia profonda dei semi: questi vengono lavati accuratamente, e poi lasciati in acqua per qualche ora, per far sì che si ammorbidiscano. In seguito, vengono asciugati con attenzione e cura. Se si intende effettuare la produzione dell'olio, seguendo il processo di tostatura, i semi verranno tostati, così da assumere un colorito leggermente ambrato, che sarà identico a quello dell'olio che verrà estratto. Una volta tostati, i semi andranno fatti raffreddare in luoghi freschi, raccolti in contenitori specifici, utili per questo tipo di operazione. Questo processo di raffreddamento deve essere relativamente breve, affinché il quantitativo specifico di olio sia sufficiente e non scarso. I semi freddati, vengono posti in un frantoio che

procede con l'estrazione dell'olio, eliminando tutta la parte residua superflua. Se l'olio non viene tostato, i semi freschi, vengono direttamente posti all'interno del frantoio, che provvede alla macinazione dei semi, producendo un olio chiaro e dal gusto rotondo.

Olio di sesamo: benefici

Le proprietà di questo olio sono notevoli, infatti il suo impiego si estende anche all'ambito farmacologico e cosmetico. I semi dai quali si ricava l'olio di sesamo sono ricchi di acido oleico e linoleico, vitamina E, acidi grassi saturi. I semi di sesamo, così come l'olio stesso, che è il prodotto della raffinazione del frutto, risultano essere ricchi di omega sei, di vitamine e di grassi saturi, elementi naturali, importanti per il corretto funzionamento dell'organismo, che fungono da antiossidanti. Come sottolineato sopra, l'olio di sesamo, possiede numerose proprietà: esso viene utilizzato come lassativo, ed inoltre è un ottimo aiutante della pelle. L'olio di sesamo contiene infatti vitamina E, ottima per favorire l'elasticità cutanea, e l'acido linoleico, che contiene omega sei e funge da potente antiossidante. L'olio di sesamo, in particolare i semi da cui l'olio viene ricavato, contengono proteine, e moltissimi oligoelementi, come il calcio, il fosforo, il ferro. Abbondante è la presenza di vitamine, come la tiamina, la piridossina, la riboflavina, la niacina. L'olio di sesamo viene utilizzato anche in ambito cosmetico, per la produzione di shampoo e saponi. Le sue proprietà, lo rendono utile per combattere le irritazioni cutanee, per contrastare la secchezza della pelle. Possiede proprietà lenitive ed emollienti, per cui risulta delicato sui capelli e sulla pelle. Nei Paesi orientali, l'olio di sesamo, per le sue specifiche proprietà, viene utilizzato per lenire le piaghe della pelle e per calmare il dolore causato dalle emorroidi. L'olio di sesamo, non viene solo utilizzato in ambito culinario, farmacologico e cosmetico. Le sue notevoli proprietà emollienti, lo rendono adatto anche al massaggio, per le sue specifiche capacità di assorbimento. Per le sue proprietà antiossidanti, l'olio di sesamo, viene utilizzato dunque in diversi ambiti, e può essere paragonato all'olio di oliva, per la comunanza di caratteristiche. I semi di sesamo, oltre che per la produzione di olio, vengono utilizzati anche in forma decorativa, per impreziosire moltissimi prodotti alimentari, come i panini, i crackers, le barrette dietetiche, i muesli. I semi infatti, sono estremamente croccanti, e tendono ad essere largamente utilizzati nel settore culinario decorativo, per la specifica croccantezza e resistenza. L'olio di sesamo è un olio estremamente buono, corposo e delicato, che non presenta un costo eccessivo e che può sostituire l'olio di oliva. Le sue proprietà sono rinomate e notevoli: il prezioso contenuto di vitamine oligoelementi, acidi grassi, lo rendono un olio completo, volto al nutrimento dell'organismo. L'olio di sesamo, è un prodotto del benessere, utilizzato anche per i massaggi per le sue capacità di assorbimento e in ambito cosmetico: è presente nelle creme antirughe, nei filtri solari, negli shampoo e nelle creme idratanti.



olio di semi di girasole

In questa pagina parleremo di :

- [Olio di semi di girasole](#)
- [Gli usi dell'olio](#)



Olio di semi di girasole

L'olio di semi di girasole, è il prodotto estratto dai semi dell'omonimo fiore. Questo presenta una composizione particolare. Ogni infiorescenza, può arrivare a contenere più di mille frutti, che producono il grosso seme, dal quale si ricava l'olio di girasole. Dai semi del fiore, si ricava un olio che viene definito grasso, che contiene omega sei e grassi insaturi. Il prodotto ricavato da suddetti semi, viene destinato alla produzione di oli da cucina, oli cosmetici ed oli emollienti. La domanda del consumatore, ha con il tempo modificato l'indirizzo della destinazione alla produzione dei semi di girasole, elevandosi notevolmente in relazione alla destinazione per uso culinario. Negli ultimi tempi, i semi di girasole, infatti, i semi di girasole, sono stati selezionati attentamente, per essere destinati alla produzione di acido oleico, volti alla sola produzione degli oli da tavola. L'acido oleico, favorisce infatti una maggiore resistenza all'ossidazione e alla degradazione termica, favorendo l'utilizzo di questo olio in ambito culinario in sostituzione del prezioso olio di oliva, maggiormente costoso e dispendioso. L'equilibrio istaurato tra la percentuale di acido oleico e linoleico, rappresenta una maggiore sicurezza per il consumatore e per il suo stato di salute: l'abbassamento della percentuale di acido linoleico, favorisce un proporzionale abbassamento dei fattori di rischio di colesterolo in eccesso, con una conseguente riduzione del rischio delle malattie cardiovascolari e delle infiammazioni relative all'apparato digerente. Una maggiore sicurezza per la salute, derivata da un solo prodotto. L'olio di girasole, viene preferito dal consumatore spinto da una motivazione espressamente economica: l'olio d'oliva è decisamente più costoso dell'olio di girasole, ma le differenze non sono relative solamente al prezzo. L'olio di semi di girasole, possiede un punto di fumo maggiormente basso rispetto all'olio di oliva, infatti in alcuni paesi dell'America del nord, sono state avviate delle colture geneticamente

modificate per la produzione di oli adatti espressamente alla friggitoria.

Gli usi dell'olio

E' importante avere dei precisi accorgimenti nei riguardi della cottura degli alimenti e dell'utilizzo dell'olio di semi: l'olio va cambiato e non riutilizzato, non vanno aggiunte spezie e Sali durante la cottura, al fine di mantenere costanti le proprietà dell'olio durante la cottura senza provocare alterazione alcuna, non cuocere i cibi portando l'olio ad una temperatura eccessivamente alta, ovvero superiore ai centocinquanta gradi circa, in questo caso, le proprietà dell'olio verrebbero completamente modificate dalla temperatura; l'olio va controllato durante la frittura nel colore e nella consistenza, per evitare che si bruci assumendo un colorito scuro e bruno. Durante la



cottura, non va aggiunto altro olio fresco, ed inoltre i cibi cotti nell'olio, vanno tamponati e asciugati dall'olio in eccesso che questi hanno assorbito. L'olio va inoltre protetto dalla luce e dal calore, quindi è preferibile che sia conservato al fresco, lontano dai raggi solari. L'olio d'oliva possedendo un punto di fumo relativamente alto, non si adatta alla cottura, ma al solo utilizzo puro, ovvero fresco, relativo al condimento. Altro particolare vantaggio apportato dall'olio di semi di girasole, è il suo espresso contenuto di vitamina E, una vitamina importante per la pelle e per il rinnovo cellulare. Le proprietà dell'olio di girasole, non sono relative al solo utilizzo, ma anche ai contenuti dell'olio stesso: alcune tipologie di olio di semi, contengono numerose proteine e vitamine adatte alla tutela della pelle. La vitamina B6 e la vitamina E, proteggono la pelle dall'invecchiamento cutaneo, poiché fungono da potenti antiossidanti; presenti sono anche alcuni minerali, come il fosforo, il manganese, lo zinco ed il ferro, utili allo sviluppo energetico e al corretto funzionamento dell'organismo. L'olio di semi di girasole, presenta una colorazione leggermente ambrata e una consistenza lievemente densa; come sottolineato sopra, oltre ad essere destinato all'uso culinario, l'olio di semi, viene utilizzato anche per la produzione di alcuni prodotti cosmetici: trattandosi di un olio vegetale, viene perfettamente assorbito dalla pelle, sviluppando su di essa un'azione lenitiva, nutritiva calmante. Viene utilizzato per la produzione di creme per il viso, e per alcuni prodotti per capelli: dona morbidezza, delicatezza e leggerezza, sia all'epidermide che al cuoio capelluto, eliminando la secchezza e la mancanza di idratazione. Per contrastare i segni del tempo, è sufficiente applicare sul viso un prodotto cosmetico che contenga olio di semi, per ridonare alla pelle un aspetto visibilmente più giovane e tonico. L'olio di semi di girasole, si distingue dunque dagli altri tipi di oli per le sue proprietà espressamente antiossidanti e per le sue caratteristiche proprietà, che lo rendono particolarmente indicato per l'utilizzo culinario. Ogni olio, viene dunque destinato ad un uso preciso.

olio di sansa

In questa pagina parleremo di :

- [Olio](#)
- [Olio di sansa](#)
- [Differenze tra oli](#)
- [Scegliere l'olio giusto](#)



Olio

L'olio di oliva è un prodotto ricavato dal frutto delle olive, o dalla raffinazione delle stesse, o ancora mediante processi di estrazione con solvente. L'olio, viene prodotto a seguito della raccolta delle olive stesse. In passato la raccolta stessa, veniva effettuata mediante dei bastoni che servivano a percuotere i rami, consentendo la caduta dei frutti. Questa metodologia, assolutamente poco selettiva, non permetteva di scegliere i frutti migliori, di conseguenza, la produzione degli oli risultava essere non eccelsa. Le tecniche di raccolta, con il passare degli anni hanno subito profonde modifiche. Lo scopo era quello di poter produrre oli di diversa consistenza, destinando in questo modo le olive più mature alla produzione di oli pregiati, e quelle più acerbe alla produzione di oli meno raffinati. La raccolta viene ad oggi effettuata manualmente, mediante l'ausilio di pettini che consentono di selezionare le olive migliori. Questo tipo di raccolta prevede un dispendio di tempo notevole, ma è sicuramente accurata e precisa. Dalla raccolta delle olive più sane e mature, si ricavano i migliori oli extravergini, dal gusto delicato e morbido. Altra metodologia di raccolta delle olive, avviene mediante l'utilizzo di macchine specifiche, che rilevano sensorialmente solo le olive pronte alla raccolta. Il processo più delicato è quello dell'estrazione: suddetto processo, prevede due tipologie di estrazione, quella fisica e quella chimica. Il primo tipo di estrazione, viene utilizzata per la produzione di oli delicati e raffinati, mentre il secondo tipo di estrazione si basa essenzialmente su processi di tipo chimico, mediante i quali, si ottengono oli meno pregiati, tra cui, l'olio di semi e l'olio di sansa. E' proprio lo specifico processo di estrazione a distinguere i diversi tipi di olio: gli oli extravergini, sono prodotti con estrazione prettamente manuale, mentre gli oli di semi e di sansa, sono frutto di un processo chimico. Nello specifico, la sansa, è la purea delle olive che rimane a seguito di un'estrazione. Questa sostanza viene lavorata in appositi sansifici, dove per mezzo di prodotti chimici, viene ricavato un olio grezzo, il cosiddetto olio di sansa. Questo olio, non è destinato alle tavole infatti, necessita

di ulteriori processi di raffinazione prima di divenire commestibile. L'olio grezzo, viene infatti destinato ad un processo di raffinazione che lo trasforma in un olio di sansa di oliva raffinato. Questo tipo di olio, è considerato comunque non commestibile. Solo con l'aggiunta del naturale olio di oliva, suddetto olio di sansa, diviene olio di oliva di sansa. Quest'ultimo è considerato digeribile, dunque commestibile. E' sostanzialmente questa la differenza tra gli oli da tavola e gli oli destinati a differenti processi di lavorazione prima di diventare assimilabili. I trattamenti chimici, rendono l'olio di sansa nettamente inferiore rispetto all'olio di oliva extravergine, per cui, è preferibile sempre calcolare l'uso dell'olio, prima di optare per un determinato olio piuttosto che per un altro. La sansa, come sottolineato sopra, è una sorta di pasta che avanza a seguito della premitura delle olive. Essa dunque contiene ancora dell'olio, ma questo, non può essere ricavato con una premitura naturale, manuale o meccanica.

Olio di sansa

L'olio di sansa, dovrà essere ricavato sciogliendo questa pasta in appositi solventi chimici. Seguiranno poi un processo di filtrazione e poi di distillazione per eliminare i residui chimici utilizzati per la produzione dell'olio stesso. L'olio di sansa, comporta però un vantaggio notevole: esso conserva un tasso molto alto di acidità, per cui, può essere considerato l'olio ideale per le frittiture, avendo tra l'altro un costo nettamente inferiore. L'olio di sansa, digeribile conserva dunque le medesime proprietà dell'olio di oliva, con la sola



differenza, che i valori nutrizionali ed i benefici, risultano essere ridotti essendo l'olio di sansa più pesante e lavorato diversamente. L'olio di sansa, è dunque considerato scarso e poco nutriente rispetto all'olio di oliva. Le differenze tra i due tipi di olio sono infatti sostanziali. L'olio di oliva extravergine, è un olio leggero, dal gusto rotondo, gradevole, delicato. Viene destinato all'uso culinario, per il condimento di verdure, per la lavorazione dei dolci, per la preparazione delle carni, per la cottura. E' un olio versatile, che insaporisce i piatti, amalgama i sapori, ingentilisce il palato, rende un piatto unico e gustoso. L'olio di oliva è ottenuto con una lavorazione manuale, quindi è un olio per così dire "puro". L'olio di oliva extravergine, viene utilizzato anche a scopo terapeutico e benefico. Essendo un prodotto assolutamente naturale, ricco di grassi, proteine, vitamine oligoelementi, l'olio apporta all'organismo una serie notevole di benefici. Esso è leggero, quindi perfetto per qualsiasi tipo di dieta. Usato con moderazione, l'olio di oliva contrasta il colesterolo considerato cattivo, favorendo di contro, l'innalzamento di quello buono. Riduce il rischio di infarti: questo perché, l'olio di oliva, tende a migliorare il funzionamento del sistema linfatico, favorendo la circolazione sanguigna e consentendo un buon funzionamento del sistema cardio-vascolare. L'olio di oliva consente inoltre una migliore concentrazione, contenendo vitamine e minerali, esso contrasta il manifestarsi di malattie come l'arteriosclerosi. L'olio di oliva fa bene al cuore, alla testa al corpo.

Differenze tra oli



L'olio di sansa, è un olio trattato dunque non benefico come l'olio di semi. L'olio di sansa, infatti, per quanto possa risultare digeribile e buono al gusto, viene essenzialmente usato per friggere, ma non per condire. Conserva le stesse proprietà dell'olio di oliva, ma in minimissima parte. L'olio di sansa, assomiglia per certi versi all'olio di semi: le assonanze maggiori infatti, sono da riscontrarsi con questo olio piuttosto che con quello di oliva. L'olio di semi, non è ottenuto dal frutto delle olive. L'olio di semi, è utilizzato in campo alimentare, ma anche in quello della cosmesi e infine nel settore farmacologico. I semi, sono specificatamente ricavati da alcuni fiori o da altri frutti, come i girasoli, le arachidi, la soia, il mais, il frumento. Questi oli si adattano poco alla frittura e si adattano meglio al condimento, per cui risultano essere simili agli oli di oliva per l'uso, mentre presentano delle affinità con l'olio di sansa per quanto riguarda i benefici. Gli oli di semi, devono essere rettificati, poiché l'acidità risulta essere elevata e anche perché questi tipi di oli presentano dei difetti nella tonalità di colore e nell'odore che spesso è eccessivamente forte. Altra caratteristica comune alla lavorazione delle sansa, è quella dell'utilizzo di specifici

solventi chimici. Gli oli infatti, vengono lavorati con dei prodotti che ne favoriscono l'estrazione in maniera più semplice. Come avviene per l'olio di sansa, per l'olio di semi viene usato uno specifico solvente, ovvero l'esano, che consente ai semi di produrre tutto l'olio necessario. Questa soluzione viene poi filtrata e distillata. Il processo di lavorazione dell'olio di semi, è dunque identico a quello dell'olio di sansa. Questo processo di produzione, è fondamentale perché l'olio non potrebbe essere altrimenti estratto: sia la sansa che i semi, anche se sottoposti a pressatura, non produrrebbero olio pur contenendolo. L'unica metodologia è quella chimica. Ovviamente, come sottolineato sopra, suddetta metodologia non favorisce la conservazione delle proprietà dell'olio. L'olio di sansa, viene utilizzato per spennellare le teglie, o anche per la preparazione degli snack. E' un olio chiaramente meno costoso, ma certamente meno salutare. E' importante conoscere i prodotti che arrivano dalle nostre tavole, poiché essi, pur essendo simili tra loro (come nella metodologia di produzione), presentano sostanziali differenze. L'olio, è un alimento molto presente e dal largo impiego. Non sempre però suddetti oli posseggono le medesime destinazioni. E' importante sapere che per impastare un dolce, una pizza, un rustico, per i condimenti e per la cucina in generale, è necessario utilizzare un olio buono sano, un olio di oliva. Acquistare l'olio di sansa per puro risparmio è un gravissimo errore, poiché non solo dal punto di vista del sapore, ma anche dal punto di vista nutrizionale, gli oli presentano numerose differenze. E' risaputo che noi siamo ciò che mangiamo. L'alimentazione è lo strumento fondamentale mediante il quale non solo garantiamo al nostro corpo un sostentamento, ma garantiamo al nostro organismo un certo benessere. La maggior parte delle patologie infatti, è determinata da problematiche relative all'alimentazione e all'utilizzo di cibi eccessivamente conditi. L'olio è la componente principale di tutti gli alimenti. Un surplus di olio, o l'utilizzo di un olio grasso e poco indicato, comporta una serie di patologie, numerosissime. In primis l'aumento di peso.

Scegliere l'olio giusto

L'olio è ricco di grassi, anche l'olio di sansa risulta essere particolarmente grassoso. L'olio in eccesso, potrebbe portare l'aumento del colesterolo, è quindi il rischio di andare incontro a malattie al sistema cardio-vascolare.

L'olio in eccesso può comportare problematiche relative all'apparato digerente. La scelta dell'olio è dunque fondamentale, è importantissima. L'olio di sansa, non è ricco di vitamine, dunque non apporta benefici alla

pelle, come l'olio di oliva. Quest'ultimo è anche utile per i capelli, sia utilizzato direttamente sulla cute, sia utilizzato dall'interno. L'olio costituisce infatti un idratante molto potente per il cuoio capelluto, mentre l'olio di sansa è possibile trovarlo in altri prodotti per la cosmesi, ma non apporta i medesimi benefici. L'olio di sansa è ricco di acidi grassi e di acido linoleico. Scegliere bene l'olio ed essere a conoscenza delle sue notevoli proprietà non è un particolare da trascurare. Alimentarsi bene, per vivere meglio è una regola importantissima per la salute e la bellezza del nostro corpo.



olio di jojoba

In questa pagina parleremo di :

- [Olio di jojoba](#)
- [I benefici dell'olio per la pelle](#)



Olio di jojoba

L'olio di jojoba, viene ricavato dalla premitura del frutto di noci particolari che crescono su cespugli e arbusti bassi. Le località in cui avviene la coltivazione sono il Cile, il Perù, l'America Latina, l'Argentina, il Brasile e gli Stati Uniti. L'olio, tende a comporre la maggior parte del seme stesso da cui viene ricavato, ha una consistenza fluida, un colore paglierino chiaro e delicato. Se raffinato, l'olio appare incolore e non manifesta alcun tipo di profumazioni. L'olio di jojoba, solidifica difficilmente, ad una temperatura molto bassa, inferiore ai dieci gradi centigradi. Il suo utilizzo è espressamente finalizzato all'utilizzo cosmetico e alla cura della pelle e dei capelli. L'epidermide, va costantemente nutrita dall'interno e dall'esterno: sulla sua delicatezza, tendono ad influire una serie di fattori, tra cui la fattezze stessa della pelle, la tipologia, il tempo, l'alimentazione. Per conservare la bellezza dell'epidermide, è necessario nutrirla ed idratarla continuamente, affinché essa non perda l'elasticità, il tono e la luminosità, caratteristiche fondamentali per una pelle giovane. La pelle va massaggiata due volte al giorno con delle creme o degli oli essenziali, che ne garantiscano una continua idratazione. L'olio di jojoba, possiede proprietà elasticizzanti e tonificanti, utili a ripristinare il naturale film tessutale della pelle, restituendole bellezza, compattezza e lucentezza. L'olio di jojoba, conserva un trascorso antico: veniva infatti utilizzato dagli Indiani per curare tutte le patologie inerenti alla pelle. Suddetto olio, è particolarmente indicato per la cura di pelle e capelli, per la sua stessa composizione: esso non contiene glicerina e la sua molecola è assolutamente lineare; la mancanza di ramificazioni, consente un più facile assorbimento da parte dell'epidermide. L'olio tende a penetrare nel derma, apportando la massima idratazione ed un completo nutrimento. L'olio di jojoba, possiede numerose caratteristiche benefiche che lo diversificano dagli altri oli essenziali utilizzati con fine cosmetico. Esso contiene tocoferoli, potenti antiossidanti, che fungono da barriera per l'attacco contro i radicali liberi. L'olio di jojoba, nutre ed idrata la pelle in profondità, restituendo elasticità e tono, dopo poche applicazioni. Risulta essere particolarmente indicato per le pelli secche, che presentano una grana sottile, poco compatta e tendente all'inaridimento. Per la sua stessa sottigliezza, la pelle secca, manifesta continua

disidratazione, sviluppando nel tempo una propedeutica tendenza alla formazione delle rughe. L'olio di jojoba, con i suoi principi attivi, favorisce una costante idratazione, contrastando la presenza delle rughe e la perdita di tono.

I benefici dell'olio per la pelle

Anticamente gli Indiani, utilizzavano l'olio di jojoba, non solo per la cura della pelle, ma anche per prevenire patologie degli occhi, della pelle, e per conservare la bellezza e la morbidezza dei capelli. Favorendo l'idratazione della pelle, l'olio, può essere anche utilizzato in forma protettiva dai raggi solari, sia d'estate che d'inverno e conserva l'abbronzatura della pelle più a lungo, agendo come un abbronzante e protettivo allo stesso tempo. Perfettamente indicato per tutti i tipi di pelle, l'olio di jojoba è un assoluto toccasana: usato sulle pelli secche tende ad idratare, sulle pelli normali tende a



portare protezione, sulle pelli grasse protegge dai raggi solari, asciugando le imperfezioni e il sebo in eccesso. E' preferibile che l'applicazione dell'olio di jojoba, venga applicato al mattino e alla sera, con un lieve massaggio, sul viso e anche sul resto del corpo. L'olio di jojoba, contiene sostanze antiinfiammatorie, quindi è adatto a proteggere l'epidermide dai freddi, dalla secchezza e dalle screpolature a cui è probabile andare incontro soprattutto durante i periodi freddi. Contenendo inoltre Sali minerali e vitamine, l'olio di jojoba apporta un completo nutrimento per la pelle, migliorando il rinnovo cellulare e rendendo la pelle visibilmente più giovane e tonica. Può essere utilizzato singolarmente o anche in associazione ad altre creme contenenti principi simili: l'olio di avocado, per esempio, è un olio che come l'olio di jojoba, contiene vitamina E, un potente elasticizzante per la pelle del viso e del corpo. Per un trattamento benefico completo, è preferibile applicare l'olio di avocado subito dopo la doccia, sulla pelle ancora bagnata, mentre l'olio di jojoba, andrebbe applicato direttamente dopo, sulla pelle asciutta. I pori della pelle infatti, dopo la doccia, sono maggiormente dilatati e quindi assolutamente più recettivi, così dopo il bagno. Associando i due oli essenziali, la pelle tenderà a diventare più bella. Stessa valenza per i capelli: l'olio di jojoba, può essere applicato dopo lo shampoo puro, direttamente sulla cute. Grazie alle vitamine e ai minerali, l'olio di jojoba, restituirà al cuoio capelluto una nuova forza, lucidità e corposità, soprattutto sulle cuti secche. E' preferibile che l'olio venga applicato tre volte alla settimana sempre dopo il lavaggio.

olio di lino

In questa pagina parleremo di :

- [Prodotti naturali](#)
- [Olio di semi di lino](#)
- [Sostanze nutritive e benefiche dell olio di lino](#)
- [Effetti curativi](#)



Prodotti naturali

Molte piante, erbe e fiori sono utilizzati nel campo dell'alimentazione e non solo per i loro principi curativi e salutari. Questo è il culto principale sul quale si basa proprio l'erboristeria, sfruttando insomma le proprietà salutari che i prodotti della natura ci propongono. E' importante quindi poter affidarsi anche alle cure naturali che indubbiamente sono meno dannose dei medicinali tradizionali. Ci sono sempre più persone che si curano grazie a questi prodotti naturali, ma come sempre quando si tratta di malattie piuttosto gravi e complicate non si può assolutamente evitare di ricorrere alla medicina tradizionale. Le piante curative però possono sicuramente prevenire determinati malanni o malattie anche molto distruttive per il nostro organismo. E' buona abitudine se si tende ad utilizzare ad esempio anche in cucina prodotti tipicamente biologici e naturali che possono prevenire determinate malattie ed aiutare il nostro organismo ad essere più forte.

Olio di semi di lino

A tal proposito esistono molti oli in grado di prevenire o avere effetti curativi per il nostro organismo. In erboristeria è possibile trovare oli di vario tipo utilizzabili sia per cucinare e sia per una cura prettamente estetica, molto spesso infatti questi oli possono essere una buona soluzione per determinati problemi della pelle o dei capelli. In questa variegata famiglia di oli ritroviamo anche quello dei semi di lino, una delle piante in assoluto più antiche del mondo. In Egitto utilizzavano questa pianta per realizzare ad esempio delle bende che avvolgevano le mummie. Da tale pianta erbacea si ricavava anche l'olio utilizzato in cucina, in campo della cosmesi, in quello tessile e anche in pittura. E' quindi una pianta che può avere



varie funzionalità, essa si presenta generalmente in circa duecento varietà, può insomma avere fiori di diverso colore: rosa, azzurro, viola, giallo, rosso, bianco e di questa pianta tutto è sempre stato utile, non si è mai buttato via niente. I semi di lino hanno una forma piuttosto ovale con l'estremità appuntite e il colore si aggira intorno al rossastro, con un effetto più che lucido. Di solito semi di lino si raccolgono verso il periodo estivo tra luglio e settembre. Proprio dal fulcro centrale di questa pianta si ricava l'olio che è poi l'elemento più importante del lino.

Sostanze nutritive e benefiche dell'olio di lino

Quali sono le sostanze contenute in questi semi di lino? Principalmente sono ricchi di acidi grassi omega 3, sali minerali, proteine, lipidi, acido linoleico, fibre e lignani che hanno importanti proprietà antiossidanti. Inoltre, proprio per la grande quantità di omega 3, questi semi di lino possono essere un vero e proprio toccasana per il nostro cuore. Chi solitamente tende ad avere problemi legati all'organo più importante del nostro organismo può sicuramente affidarsi all'olio di lino. Le proprietà benefiche e curative dei semi di lino sono estremamente importanti. Dagli Stati Uniti, secondo una recente ricerca, arriva uno studio che testimonia come tale olio possa ridurre notevolmente il rischio di ammalarsi di tumore. Le parti del corpo più protette sono proprio seno, prostata e colon quelli che poi di solito si ammalano più facilmente di tumore. Grazie al lavoro degli acidi grassi omega 3, che tendono ad inibire la formazione di cellule tumorali, questi organi sono assolutamente salvi dalla possibilità di cadere in questa terribile malattia.

Effetti curativi

Questo sicuramente è l'aspetto più importante degli effetti benefici dell'olio di lino, ma si possono curare anche altri problemi di salute come accessi, infiammazioni, emorroidi, inoltre riescono a stabilizzare il battito cardiaco, proteggono insomma l'intero sistema cardiovascolare. Aspetti da non sottovalutare, in cucina quindi sarebbe meglio utilizzare quest'olio di semi di lino salutare e assolutamente efficace per risolvere o prevenire determinati problemi di salute. C'è una forte riduzione di rischio di infarto grazie all'olio di lino, inoltre in gravidanza può essere utilissimo perché aiuta la formazione della corteccia cerebrale del bambino. Tutti effetti estremamente positivi per il campo della salute, ma l'olio di semi di lino è anche utilizzato in quello della cosmesi. In modo particolare riesce a rendere la pelle più morbida e lucente, ma è soprattutto un vero toccasana per i capelli. Grazie infatti agli acidi grassi, come quello Linoleico, i capelli riescono a mantenersi più a lungo idratati, ma soprattutto c'è una garanzia di maggiore elasticità e resistenza. Capelli quindi morbidi, ma robusti e senza doppie punte grazie all'olio di semi di lino. E' però importante che tale olio, per essere effettivamente efficace, debba essere quanto più naturale possibile, senza insomma che ci sia l'aggiunta di elementi artificiali e soprattutto la lavorazione deve essere molto meno aggressiva. L'olio di lino può diventare un'efficace maschera per capelli e per applicarlo bisogna non trascurare alcuni passaggi importanti. Prima di tutto è necessario inumidire i capelli, applicare l'olio, ma senza che questo arrivi sul cuoio capelluto. Fatto ciò è importante avvolgere i capelli in un asciugamano inumidito con acqua calda e poi coprire con una cuffia da doccia. Lasciate i capelli in queste condizioni per circa mezz'ora e poi potete risciacquare con lo shampoo.

olio di fegato di merluzzo

In questa pagina parleremo di :

- [Olio di fegato di merluzzo](#)
- [Effetti benefici dell'olio di fegato di merluzzo](#)
- [Effetti negativi](#)
- [Integratori](#)



Olio di fegato di merluzzo

L'olio di fegato di merluzzo viene ricavato dal fegato del merluzzo ed è un olio giallognolo dal sapore alquanto disgustoso. Dopo una raffinazione, l'olio direttamente ricavato dal fegato del merluzzo è pronto per l'utilizzo. È un olio molto benefico perché contiene molte sostanze nutritive e viene usato sia per gli adulti che per i bambini. L'olio di fegato di merluzzo è una fonte pura di vitamine e omega 3 che sono fondamentali per il benessere del nostro organismo. L'olio di fegato di merluzzo viene usato liquido o sottoforma di integratori. Prima veniva preso liquido, proprio come un normale sciroppo e questa medicina del tutto naturale non era molto apprezzata né da adulti né da bambini per il suo forte odore di pesce e un sapore pessimo. Oggi è molto semplice assumere olio di fegato di merluzzo grazie alle capsule disponibili anche per bambini.

Effetti benefici dell'olio di fegato di merluzzo

L'olio di fegato di merluzzo è preceduto dalla sua fama benefica. Contiene vitamine e grassi acidi di tipo omega 3 e viene ancora oggi utilizzato per curare degli squilibri dell'organismo. La vitamina A che contiene è fondamentale per il rafforzamento delle nostre difese immunitarie e per la cura della pelle. La vitamina A, infatti, ha un effetto antiossidante, importante per le cellule della cute. L'olio di fegato di merluzzo contiene anche vitamina D che, come la vitamina A, ha un effetto benefico antiossidante per il nostro organismo. È una vitamina fondamentale in fase di crescita perché, insieme al calcio, contribuisce allo sviluppo e al rafforzamento delle ossa. Per questo motivo l'olio di fegato di merluzzo veniva utilizzato per curare il rachitismo, che è una malattia che colpisce l'apparato scheletrico. Questo mix di vitamine prese

come vitamine allo stato pure e tutte insieme aiutava a rafforzare le ossa. Ancora oggi è usato per chi soffre di osteoporosi ed è considerato un medicinale naturale molto importante, anche se per alcune necessità bisogna assumerlo in forma liquida e quindi sopportarne l'odore e il sapore sgradevoli. Insieme alle vitamine di tipo A e D, l'olio di fegato di merluzzo contiene anche vitamina E, anch'essa amica della pelle e anche molto iodio che aiuta lo sviluppo cerebrale nei bambini. Oltre a tutte questi principi nutritivi, l'olio di fegato di merluzzo contiene anche omega 3, un acido grasso importantissimo per la nostra salute che si assume attraverso alcuni alimenti tra i quali la carne di pesce. Sono acidi grassi di tipo fondamentale e il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli spontaneamente quindi può essere introdotto nel nostro corpo solo attraverso cibo e integratori. L'olio di fegato di merluzzo ne contiene in grande concentrazione e questo lo rende un ottimo amico per il cuore e per le ossa. Gli acidi grassi omega 3, infatti, sono importanti per la riduzione del colesterolo "cattivo" e prevenire molte malattie cardiovascolari. Gli acidi grassi omega 3 sono curativi anche dell'asma e di alcune malattie alle ossa che derivano da infiammazioni come per esempio l'artrite. L'olio di fegato di merluzzo veniva anche utilizzato per curare delle ferite da ustioni o piaghe grazie appunto alle vitamine A e D che contiene e che aiutano le difese immunitarie e la generazione dei tessuti epiteliali.

Effetti negativi



L'olio di fegato di merluzzo come visto contiene molte vitamine e omega 3. In particolare per 100 grammi sono presenti 100.000 UI di vitamina A, 10.000 UI di vitamina D e 20,72 grammi circa di omega 3, per un totale di circa 900 calorie per ogni 100 grammi. L'olio di fegato di merluzzo, per quanto contenga molte sostanze nutritive può avere anche degli effetti collaterali se usato con abusi. Le vitamine che contiene, in quantità eccessive, possono causare dei danni al nostro organismo. L'eccesso di vitamina A può portare a dei disturbi visibili come labbra screpolate e indebolimento dei capelli. L'eccesso di vitamina D può portare, invece, problemi ai reni poiché troppa vitamina D favorisce l'accumulo di calcio che vanno a formare calcoli renali e anche ad ostruire le arterie. È molto importante non abusare

dell'olio di fegato di merluzzo senza consulto medico perché potrebbe causare gravi problemi alla salute ed otterreste l'effetto opposto da quello prefissato.

Integratori

Gli integratori a base di olio di fegato di merluzzo sono molto diffusi poiché si evita di assumere l'olio in forma liquida e gli effetti benefici derivanti dalla sua prescrizione sono facilmente ottenibili senza un particolare sacrificio per chi li assume. Gli integratori sono in disponibili capsule o opercoli che si prendono quotidianamente e che hanno anche una linea per bambini che aggiunge anche altri nutrienti facili da assumere come le caramelle di vitamine. Il costo per una confezione da 45/50 capsule o opercoli si aggira

intorno ai 10 euro e potete trovare questi integratori in qualsiasi erboristeria e, ovviamente, in farmacia. Siccome questi integratori vengono assunti anche per compensare alle mancanze di acidi grassi omega 3, è opportuno tenere presente che gli integratori a base di olio di fegato di merluzzo sono anche un ottimo concentrato multivitaminico e, siccome l'eccesso di vitamine può portare problemi alla salute, è opportuno farsi sempre consigliare da un medico prima dell'assunzione.

olio di girasole

In questa pagina parleremo di :

- [Qualità degli alimenti](#)
- [Gli oli](#)
- [Olio di girasole](#)
- [Olio di girasole come fonte di bellezza](#)



Qualità degli alimenti

Nel campo dell'alimentazione non bisogna mai sottovalutare la qualità dei vari ingredienti che utilizziamo in cucina. Purtroppo molto spesso per questioni prettamente di marketing si tende a vendere prodotti non di altissima qualità, ma a prezzi stracciati. Il consumatore, non molto attento a leggere le varie etichette, si lascia facilmente abbindolare da questi prodotti che però non sono per niente salutari. E' sempre più difficile riuscire a trovare alimenti di grande qualità, spesso quest'ultima viene praticamente messa in secondo piano, cosa assolutamente nociva per la salute umana. Una situazione che sta ancor più degenerando in un periodo di forte crisi, dove si cerca il più possibile di risparmiare anche in campo alimentare, non tenendo ben presente però ciò che realmente mangiamo. Ecco che allora diventa indispensabile riuscire ad affidarsi a produttori alimentari che siano di massima fiducia e imparare a prestare attenzione alle varie etichette degli alimenti che ritroviamo nei vari supermercati.

Gli oli

Quest'introduzione era necessaria per farvi comprendere l'importanza della purezza dei cibi che solitamente consumate quotidianamente. Tra gli alimenti che sono maggiormente soggetti a trasformazioni chimiche, quindi molto più dannosi per la nostra salute, ci sono gli oli. Come sappiamo in natura c'è una grande varietà di oli e quello considerato più salutare resta l'olio d'oliva. Se realizzato con estrema qualità questo può essere consumato tranquillamente a crudo e non essere assolutamente nocivo per la salute. Purtroppo però non sempre l'olio è puro, ma subisce



notevoli trasformazioni nelle varie aziende per avere un tempo di conservazione molto più lungo. Tra gli oli che solitamente sono sottoposti a tutti questi cambiamenti chimici ritroviamo soprattutto l'olio di girasole, il secondo più utilizzato dai consumatori. L'olio di girasole solitamente viene usato per la frittura, ma se estratto in modo naturale dai semi di questi fiori può avere delle proprietà nutritive e salutari molto importanti. Il problema è che però quello raffinato non si conserva molto facilmente, anche per questo è sottoposto a varie elaborazioni nelle industrie per poter essere facilmente consumato nell'arco di un tempo abbastanza lungo.

Olio di girasole

Le proprietà dell'olio di girasole sono ovviamente da ricondurre ai semi dai quali esso deriva. I semi di girasole costituiscono una fonte importantissima di acido linoleico, una sostanza in grado di abbassare il colesterolo e per questo può essere un ottimo alleato per la prevenzione delle malattie cardiache. I semi di questo fiore molto appariscente e bello sono una fonte interessantissima di vitamine del gruppo B, E e D, nonché ricchi di proprietà come ferro, magnesio, selenio, fosforo, cobalto, manganese, zinco, rame, proteine e carboidrati. Questi semi di girasole sono inoltre un'ottima fonte di fenoli, elementi che sono considerati ottimi per la prevenzione di malattie degenerative. Tutte queste proprietà possono ritrovarsi quindi anche nell'olio di girasole, ma è importantissimo che la spremitura avvenga a freddo e senza l'utilizzo di solventi chimici. Proprio per questo si consiglia di conservare l'olio di girasole in frigorifero, ovviamente parliamo sempre di olio prettamente purissimo. L'olio di girasole è ricco di acidi grassi insaturi e oltre a linoleico ritroviamo anche l'oleico, solitamente quello linoleico ha sempre avuto una percentuale maggiore, mal'equilibrio tra questi due grassi è importante per apportare i giusti valori nutritivi al nostro organismo. Negli ultimi tempi si è riuscito infatti a ristabilire questo equilibrio e grazie a semi di girasole con maggiori proprietà oleiche si è potuto utilizzare tale olio proprio per le frittiture. La sostanza oleica infatti permette una migliore resistenza alla degradazione ossidativa e termica, quindi ideale per friggere ad alte temperature.

Olio di girasole come fonte di bellezza

Nell'olio di girasole ritroviamo una grande quantità di vitamina E, questo quindi gli permette di avere un notevole potere antiossidante. Questo tipo di olio deve essere inoltre conservato in un ambiente fresco e lontano da calore o fonti di luce. L'olio di girasole però è anche molto usato nel campo della cosmetica, esistono varie maschere di bellezza realizzate con questo particolare e la spiegazione risiede proprio nel suo potere antiossidante che permette una rigenerazione delle cellule della pelle e inoltre è emolliente, rinfrescante ed idratante. Un mix di proprietà alquanto benefiche per la nostra pelle, conferendone sempre un aspetto piuttosto giovanile, si previene in questo modo notevolmente l'invecchiamento dello stato epidermico. L'olio di girasole quindi non è solo un buon condimento per la nostra alimentazione, ma è anche un ottimo strumento di bellezza e si sa quanto l'estetica svolga un ruolo di primaria importanza nella società odierna. Questo tipo di olio è usato anche come base per determinati massaggi, quelli che servono più che altro a sciogliere i muscoli e ad eliminare i più classici dolori reumatici. Un vero toccasana per la nostra salute.

olio di oliva

In questa pagina parleremo di :

- [Olio di oliva : dalla raccolta delle olive alla tavola](#)
- [Olio di oliva vergine ed extravergine](#)
- [Olio di oliva lampante e olio di oliva di sansa](#)
- [Olio di oliva : benefici ed effetti negativi](#)



Olio di oliva : dalla raccolta delle olive alla tavola

Condimento che non manca in nessuna casa e in nessuna dieta, l'olio di oliva si ricava dalla lavorazione delle olive appena colte. La raccolta delle olive avviene nel periodo compreso tra ottobre e novembre, ossia in pieno autunno quando esse sono belle mature e di colore verde vivo. La raccolta si effettua scuotendo i rami degli olivi con dei macchinari o, in alcune zone ancora molto legate alle vecchie tradizioni, attraverso la brucatura. La brucatura si effettua a mano facendo scorrere i ramoscelli tra le mani per cogliere le olive più mature. Questo era il metodo utilizzato sin dai Romani, che lasciavano agli schiavi le olive che cadevano al suolo. La raccolta odierna viene fatta con dei macchinari e si chiama pettinatura. Questo pettine gigante scuote le olive e fa cadere quelle più mature al suolo dove vi è adagiata una rete che serve per prelevare le olive cadute. Dopo l'operazione della raccolta le olive vengono portate al frantoio dove vengono preparate per la macinazione. Vengono lavate, private delle foglie grazie all'uso di grandi vasche le cui moderne sono come grandi lavatrici aperte che sono attraversate da flussi di acqua i quali permettono alle olive di essere lavate in acqua sempre pulita. Le olive passano poi alla prima fase di estrazione, detta molitura, che consiste nella rottura dell'involucro esteriore delle olive per far uscire il succo dalle stesse. La riduzione in poltiglia può essere anche la frangiatura perché modernamente non si usano le molazze antiche in pietra ma dei macchinari che si chiamano frangitori, che lo stesso "schiacciano" le olive ricavandone una polpa. I frangitori sono formati da grossi martelli che si mettono in funzione quando arrivano nella vasca le olive caricate dall'alto. Grazie al movimento dei martelli metallici e dei noccioli che fanno pressione la parete esterna delle olive si rompe e permette alla polpa unita all'olio di fuoriuscire. Il metodo moderno è utilizzato in moltissimi frantoi che sintetizzano i tempi di ottenimento della giusta consistenza della polpa. L'uso della molitura o della frangiatura in effetti si equivale, sebbene si riscontrano delle differenze circa le proprietà relative al sapore dell'olio di oliva risultante. Si riscontra infatti per la molitura classica un gusto più delicato dell'olio e meno aspro. Questo avviene perché la frantumazione delle olive con la molitura permette una minore formazione di polifenoli, che non sono altro che i derivati di alcuni antiossidanti per le piante che non fanno male all'organismo perché ci entrano e poi vengono sintetizzati grazie a fegato e reni ed espulsi con le urine. La frangiatura emulsiona acqua e olio che si formano dalla rottura delle olive ed è

comprovato che la resa dal punto di vista quantitativo è minore sebbene la qualità sia ottima, mentre la molitura porta ad una minore emulsione il che permette di ricavare più olio. Inoltre a seconda del metodo con il quale viene rotta la parete cellulare esterna delle olive si producono enzimi diversi che vanno ad agire sulla struttura molecolare delle olive stesse per il passaggio dallo stato duro a quello di pasta. Il tipico aroma fruttato dell'olio di oliva deriva dalla molitura.

La fase successiva si chiama gramolatura ed è l'estrazione vera e propria di olio, in quanto la pasta, ricavata dalla fase precedente di molitura o frangitura, contiene olio e acqua insieme e l'obiettivo fondamentale è quello di separarli. La gramola è una vasca in cui sono riposte delle pale che servono a mescolare la pasta di olive. Queste stesse vasche vengono riscaldate in quanto un aumento di temperatura porta ad una separazione tra olio e acqua. I tempi di estrazione variano a seconda delle tipologie di olio che si vuole ottenere. Per l'olio più pregiato qualitativamente l'estrazione avviene quando la vasca raggiunge dai 27°C ai 30°C. Questo non significa che al di sopra dei 30°C la pasta non dà più olio, ma bensì che essa stessa subisce dei cambiamenti e quindi la qualità sarà differente. Per una produzione veloce e che punta ad un olio di oliva leggero e alla produzione di molte bottiglie in poco tempo si usa portare le vasche ad una temperatura che va oltre i 30°C e procedere all'estrazione di olio di oliva. Questa fase non deve durare però oltre un'ora perché la resa sarebbe pessima. L'olio di oliva derivante da una gramolatura troppo duratura avrebbe un sapore pessimo poiché la pasta di olive si ossida quando viene troppo a contatto con l'aria. Dopo la gramolatura l'olio di oliva si è ormai separato dall'acqua e quindi occorre estrarlo e separarlo dalla polpa delle olive. La fase si chiama appunto di "estrazione" e ci sono vari metodi, tra cui i più usati sono detti a pressione e per centrifugazione. Dopo la separazione si effettua un'ulteriore centrifuga che separa bene l'olio dall'acqua e poi l'olio è pronto per passare ai filtri e all'imbottigliamento.

Olio di oliva vergine ed extravergine

Facendo un giro per gli scaffali è possibile vedere quali differenze di denominazione e prezzo esistono per le varie confezioni di olio di oliva. La differenza più comunemente conosciuta è quella tra olio vergine di oliva ed olio extravergine di oliva. Al sapore l'olio extravergine risulta avere delle note positive quali il sapore e l'odore delle olive allo stato puro e l'odore di erbe e vegetali e quella nota negativa di rancido. Ma gli oli extravergine hanno sapori diversi e aromi fruttati diversi, poiché non sono tutte uguali le olive. L'olio extravergine deriva dalla prima spremitura e viene confezionato dopo un breve filtraggio. L'olio vergine viene da una filtrazione maggiore dopo che c'è stata l'estrazione dell'olio. La differenza si riferisce anche al grado di acidità che dipende dalla presenza di acidi grassi all'interno dell'olio stesso, tra cui l'acido oleico. La concentrazione di acido oleico è maggiore nell'olio di oliva vergine che in quello extravergine. L'olio di oliva vergine ha un sapore più delicato dell'olio extravergine, ma è lo stesso buono.



Olio di oliva lampante e olio di oliva di sansa

L'olio di oliva lampante non viene utilizzato per usi alimentari. Esso è l'olio combustibile un tempo utilizzato

in tutte le case per l'illuminazione che avveniva con lampade (ecco da dove deriva la denominazione "lampante") in cui l'olio viene versato e con una piccola fiamma acceso. Infatti l'olio di oliva non fa fumo e riesca a mantenere alte temperature senza bruciarsi. Esso viene ottenuto dalla lavorazione della pasta di olive dopo l'estrazione dell'olio vergine ed è considerato un olio dal sapore e odore pessimo. L'olio di oliva lampante è altamente acido e ha bisogno di alcuni ulteriori fasi di lavorazione per diventare commestibile. Il trattamento dell'olio di oliva lampante avviene prettamente tramite dei processi industriali che tutti insieme vengono conosciuti con il nome di "deodorazione" e da ciò la denominazione di oli deodorati, ossia trattati industrialmente, conosciuti anche come oli di oliva raffinati. L'olio di oliva lampante, una volta trattato industrialmente, viene utilizzato nelle scatolette di tonno, di sgombro o altri prodotti conservati sott'olio.

Tra gli altri tipi di olio di oliva importanti c'è l'olio di sansa di oliva che viene ottenuto dal residuo di olive dopo l'estrazione che si chiama appunto sansa. Dalla sansa si ottengono modeste quantità di olio che viene estratto per centrifugazione e poi viene ulteriormente trattato poiché il primo olio che se ne ricava è greggio. Dopo la raffinazione l'olio di sansa è pronto per l'uso dopo la muscolazione con olio di oliva vergine.

Olio di oliva : benefici ed effetti negativi

L'olio di oliva utilizzato per condire i cibi crudo oppure per cucinare piatti gustosi e quindi aggiunto prima della cottura, proprio non manca in nessuno dei nostri pasti giornalieri. Esso ha grandi benefici per la salute del nostro organismo. L'olio di oliva contribuisce alla formazione di alcuni disturbi cardiaci grazie alla diminuzione di colesterolo LDL considerato fatale per il nostro organismo e per questo denominato "colesterolo cattivo".



L'olio di oliva si caratterizza, infatti, per la presenza di molti grassi monoinsaturi, tra cui gli acidi grassi omega che hanno un effetto positivo sulla nostra salute. Gli omega 9 diminuiscono il livello di colesterolo cattivo nel sangue favorendo la formazione del colesterolo positivo che serve come riserva e risorsa di energia. Inoltre previene i disturbi cardiaci poiché il colesterolo cattivo va ad ostruire vene e arterie portando problemi al cuore. Inoltre previene l'invecchiamento perché agisce sulle cellule della pelle e inoltre aiuta lo sviluppo delle cellule del tessuto nervoso. Questo non vuol dire che bisogna abusare di prodotti ricchi di omega 9, poiché per prima cosa dobbiamo considerare che un abuso di omega 9 produce degli effetti indesiderati (infiammazioni, coagulazioni del sangue), secondariamente dobbiamo considerare che ogni alimento porta con sé una quantità di nutrienti di vario genere. L'olio di oliva contiene anche vitamina E e polifenoli che sono importanti per il rallentamento dell'invecchiamento cellulare. Inoltre l'olio di oliva e soprattutto quello extravergine, è molto digeribile e aiuta il fegato nella sua funzione di rendere alcuni nutrienti digeribili per l'intestino. L'olio di oliva è importante per il funzionamento del nostro intestino perché permette alla massa fecale di ammorbidirsi prevenendo o curando problemi di stitichezza. L'olio di oliva aiuta anche la digestione perché agevola la produzione di succhi gastrici che sono importanti per la digestione degli alimenti. Allo stesso modo in cui l'olio di oliva porta a dei benefici, l'abuso di olio può portare a degli effetti negativi. Per esempio troppo olio può portare a nausea e diarrea. Inoltre l'olio abbassa la pressione sanguigna quindi non è consigliato un uso eccessivo per chi soffre di pressione bassa e per chi assume farmaci per la pressione e il diabete, poiché può far scendere di molto il livello glicemico e la

pressione sanguigna causando problemi fisici non trascurabili. Non è consigliabile eliminare l'olio di oliva dalla nostra alimentazione, ma allo stesso tempo è fondamentale non abusarne.

olio di pesce

In questa pagina parleremo di :

- [Alimentazione e proprietà nutritive](#)
- [Integratori alimentari](#)
- [Olio di pesce](#)
- [Occhio alla qualità](#)
- [Benefici dell'olio di pesce](#)



Alimentazione e proprietà nutritive

E' sempre consigliato seguire un'alimentazione corretta e sana per poter garantire al nostro organismo tutte le sostanze di cui necessita per poter evitare di imbattersi poi in qualche particolare patologia. L'alimentazione è il primo punto sul quale si basa la salute dell'uomo e per tale motivo è necessario riuscire ad essere molto attenti a ciò che si mangia, puntando rigorosamente sulla qualità e la varietà degli alimenti. Solo in questo modo si avrà la possibilità di poter evitare qualche particolare problema di salute futuro che, inevitabilmente con l'avanzare dell'età, potrà comunque fare capolino nella nostra vita. Con uno stile di vita adeguato però si ritarderà in un certo senso il processo di degradazione dell'organismo. A volte inoltre da sola la normale alimentazione non basta per poter consentire tutte le proprietà nutritive necessarie, ecco che allora si punta sui classici integratori alimentari che ritroviamo principalmente in erboristeria.

Integratori alimentari

E' sempre bene infatti affidarsi a sostanze che siano al cento per cento naturali e in questo caso gli integratori che ritroviamo nelle varie erboristerie hanno questa garanzia di qualità. E' importante però spiegare come non bisogna assolutamente fare affidamento solo ed esclusivamente sugli integratori, insomma questi devono essere consigliati solo da un medico là dove ce ne sia realmente bisogno, altrimenti si rischia di compromettere ancor di più la propria salute. Come prima scelta le varie sostanze nutritive devono essere assimilate sempre dall'alimentazione quotidiana, può poi capitare che un organismo non riesca rispetto ad un altro a mantenere una determinata proprietà, è proprio in questo caso che si fa affidamento sugli integratori, ma come sempre c'è la necessità di un



consulto medico prima di fare di testa propria.

Olio di pesce

Tra i vari integratori che esistono in campo erboristico è molto famoso l'olio di pesce. Questo alimento è facile trovarlo sottoforma di capsule, non è un tipo di olio che viene utilizzato per il condimento di qualche piatto, anche perché il sapore non è per niente molto gradevole. Proprio per questo esso viene trasformato in pillola integrativa che contiene tutte le proprietà benefiche che appartengono proprio all'olio di pesce. Perché è considerato in medicina molto importante? L'olio di pesce è una fonte primaria di omega tre, l'acido grasso che assicura salute e benessere al nostro organismo, ma che non sempre fa parte di esso. E' insomma facile avere una carenza di omega tre soprattutto per chi non segue un'alimentazione piuttosto equilibrata tra carne e pesce, quest'ultimo il più delle volte non è molto presente sulle tavole di molte persone. C'è insomma solitamente una preferenza di carne rossa, sottovalutando invece i benefici che provengono proprio dal pesce.

Occhio alla qualità

Come sempre è consigliabile assimilare tali sostanze direttamente dagli alimenti, quindi prediligere nel caso dell'omega tre merluzzo, salmone e tonno. Come visto però non tutti gli organismi riescono a trattenere determinate sostanze, quindi diventa necessario un'integrazione di omega tre e l'olio di pesce ne possiede una gran quantità. Ebbene però puntare su integratori di olio di pesce che siano di qualità, si rischia altrimenti di ritrovarsi con qualche prodotto che, invece di procurare beneficio, porti ad avere un grosso danno alla propria salute. Gli integratori di olio di pesce di qualità sono quelli che non presentano sostanze inquinanti, le acque che circondano la nostra terra non sono sempre ben controllate ed è anche per questo che mangiando pesce si rischia molto spesso di inciampare in qualche brutta patologia.

Benefici dell'olio di pesce

Vediamo nel dettaglio quali sono le proprietà benefiche presenti in questo olio di pesce. Come detto esso contiene una gran quantità di omega tre, proprio questo acido grasso essenziale ha una funzione antinfiammatoria importante. A tal proposito l'omega tre presente nell'olio di pesce permette un abbassamento della pressione sanguigna e quindi una maggiore fluidità del sangue. E' importantissimo per la prevenzione di malattie cardiocircolatorie, questo perché riesce ad abbassare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue e soprattutto dei trigliceridi. L'olio di pesce, oltre ad essere una fonte importante di omega tre, ha al suo interno anche una buona quantità di vitamina A e D, oltre poi al ferro e allo iodio. L'utilizzo dell'olio di pesce sottoforma di capsule è importante perché permette un controllo qualità migliore, con l'eliminazione di tutte quelle sostanze nocive che possono essere presenti proprio nel pesce a causa della contaminazione dell'acqua. Tuttavia però bisogna fare attenzione alle quantità giornaliere di olio di pesce, esso infatti può provocare dei lievi disturbi gastrointestinali, principalmente si possono verificare dei bruciori di stomaco o il fastidioso reflusso con le classiche eruttazioni che hanno poi il sapore del pesce. E' bene quindi assumerne un grammo al giorno, non esagerando con le dosi, altrimenti il vostro

stomaco farà non poco i capricci. Sicuramente per chi tende ad avere problemi cardiovascolari gli integratori di olio di pesce possono essere molto utili.