



Huile D'Olive Bertolli (2 L)

Description

L'huile d'olive est composée à 70 % d'acide oléique (oméga 9), un acide gras mono-insaturé, qui n'affecte pas la santé cardiovasculaire. Elle contient peu d'acides gras saturés et d'acides gras polyinsaturés (notamment d'acide linoléique ou oméga 6) dont l'excès est néfaste pour la santé.



Elle est riche en polyphénols et en vitamine E, des antioxydants naturels. Ils protègent les vaisseaux sanguins du stress oxydatif et des radicaux libres responsables du durcissement des artères (athérosclérose). Elle est à la base du régime méditerranéen, lequel réduit le risque d'infarctus, d'AVC, de diabète de type 2 mais aussi de cancers, de maladies inflammatoires, etc.



Sa teneur en acide gras mono-insaturé lui procure une très bonne résistance à la chaleur. Néanmoins, un chauffage à plus de 190 °C n'est pas recommandé, car cela entraîne la dégradation de ses polyphénols et l'apparition de composés indésirables.

date créée
12 juin 2020
Auteur
ikasougou