

Óleos Vegetais e seus benefícios



Izabela Alves Gomes



Nutricionista – UERJ

Mestranda em Alimentos e Nutrição - UNIRIO

Definição

- ❑ São os produtos constituídos principalmente de glicerídeos de ácidos graxos de espécie(s) vegetal(is). Podem conter pequenas quantidades de outros lipídeos como fosfolipídeos, constituintes insaponificáveis e ácidos graxos livres naturalmente presentes no óleo ou na gordura. (RDC, nº 270 de 2005)



Benefícios

- ❑ Lipídios participam da formação das membranas das células, dos hormônios (cortisol, estrógeno, progesterona, testosterona)
- ❑ Ajudam na absorção das vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K)
- ❑ Fornecem energia em alta densidade
- ❑ Fornecem ácidos graxos essenciais (ômega)
- ❑ Os ácidos graxos essenciais são moléculas de gordura encontradas em algumas sementes oleaginosas



Óleo de Canola

- ☐ Equilibrado em ômega 3 e 6
- ☐ Boa fonte de ômega 9
- ☐ Utilizado para cocção
- ☐ Possui sabor leve comparado aos de soja e girassol
- ☐ A recomendação é de meia colher de sopa ao dia
- ☐ Possui 85 kcal por colher de sopa
- ☐ O excesso pode aumentar os níveis de LDL e, por ser uma gordura, pode acelerar o trânsito intestinal



Óleo de Abacate



- ❑ Alto teor de ômega 9
- ❑ O beta-sitosterol, presente no abacate, pode ajudar na perda de peso, evitando a compulsão alimentar e o acúmulo de gordura na região abdominal
- ❑ Quando adicionado a saladas ricas em licopeno e betacaroteno (tomate e cenoura, por exemplo), é potencializada a absorção dessas substâncias.
- ❑ A recomendação é de uma colher de sopa ao dia (90 kcal)
- ❑ Não é recomendado para gestantes, lactantes pois não se sabe os efeitos do beta-sitoesterol no desenvolvimento dos bebês

Óleo de Soja

- ❑ Possui elevado teor de ômega 6, além de ômega 3
- ❑ Contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso, possui ação anti-inflamatória
- ❑ Ajuda a regular os níveis de colesterol
- ❑ É estável, pode ser usado para cozinhar, grelhar e assar
- ❑ Possui 98 kcal por colher de sopa



Óleo de Linhaça

- ❑ Rico em ômega 3
- ❑ Prevenção e controle do colesterol, redução de TG e PA
- ❑ Efeito anti-inflamatório
- ❑ Algumas propriedades funcionais da linhaça são encontradas na casca e portanto não estão presentes quando somente o óleo é ingerido
- ❑ A recomendação é de uma colher de sobremesa ao dia



Óleo de Castanha-do-Brasil

- ❑ Rico em ômega 6 e 9
- ❑ Ajuda nos processos de cicatrização
- ❑ Deve ser adicionado a pratos prontos
- ❑ A recomendação é de uma colher de sobremesa ao dia
- ❑ Uma colher de sopa possui 90 kcal



Óleo de Coco

- ❑ Fonte de ácido láurico
- ❑ Auxilia no sistema imunológico, agente antiviral e antibacteriano
- ❑ Utilizado no tratamento de perda de peso
- ❑ Sugestão de consumo de uma a três colheres de sopa ao dia
- ❑ Possui 90 kcal em uma colher de sopa



Óleo de Macadâmia

- ❑ Possui ômega 9
- ❑ Diferente dos demais porque tem ácido palmitoléico ou ômega 7
- ❑ Auxilia no processo de renovação celular, em tratamentos cardiovasculares e redução de TG
- ❑ Sugestão de consumo de uma a duas colheres de sopa ao dia



Óleo de Gergelim

- ❑ Fonte de ômega 6 e 9
- ❑ Atua como coadjuvante em tratamentos para a mucosa do estômago
- ❑ Possui sesamina, sesamolina e sesamol, que são substâncias antioxidantes
- ❑ Sugestão de consumo de uma colher de sopa ao dia
- ❑ Possui 91 kcal por colher de sopa



Azeite de Oliva Extravirgem

- ❑ Fonte de compostos fenólicos com alta atividade antioxidante
- ❑ Alto teor de ácidos monoinsaturados e vitamina E
- ❑ É aconselhável ser utilizado no final da preparação, pois ao ser submetido às altas temperaturas, sua estrutura molecular se modifica, tornando-se uma gordura saturada
- ❑ Sugestão de consumo de duas colheres de sopa ao dia
- ❑ Possui 89 kcal por colher de sopa



Óleo de Girassol

- ❑ Fonte de ômega 6 e 9
- ❑ Propriedades antioxidantes
- ❑ Redução no acúmulo de gordura nas artérias
- ❑ É o que melhor mantém as características originais do alimento, sem grande alteração de sabor, cor e cheiro
- ❑ Possui 91 kcal por colher de sopa.



Obrigada!

izabela.nut@gmail.com