

## Os Benefícios e os malefícios dos óleos:

Saiba a diferença entre os óleos e tire o melhor proveito deles na sua dieta.

Engana-se quem pensa que na hora H, na cozinha, todo **óleo** é igual: o ingrediente primário de qual cada produto é feito determina não só ganhos imensuráveis para a saúde de quem o consome como também qual tipo de utilização ele permite.

Para te ajudar na próxima ida ao supermercado, conversamos com nutricionista funcional carioca **Patricia Davidson Haiat**, responsável pelo corpão de beldades como Grazi Massafera, Paola Oliveira e Carolina Ferraz, que elaborou um verdadeiro guia de óleos com prós, contras e modo de uso a seguir.

### Óleo de uva

**Benefícios do uso:** "Rico em vitamina E, é um super antioxidante que ajuda na revitalização da pele. É rico também em Omega 6, que é um ácido graxo com propriedades anti-inflamatórias, muito importante na cicatrização de feridas".

**Lado ruim:** "Por ser muito adocicado, não agrada a todos pelo paladar".

**Melhor forma de utilizar:** "Como hidratante para o corpo e para pele, pois ajuda na prevenção de estrias e celulites, devido à alta concentração de vitamina E. E pode ser também utilizado para temperar saladas e até mesmo para frituras, pois não forma substância cancerígenas em altas temperaturas".

### Óleo de semente de abóbora

**Benefícios do uso:** "Rico em carotenoides, triptofano, e magnésio. Portanto, esse óleo é um poderoso antioxidante, tem efeito de calmante natural e potencializa o nosso sistema imunológico".

**Lado ruim:** "Não pode ser utilizado para frituras, pois é sensível ao calor".

**Melhor forma de utilizar:** "Para temperar saladas e em preparações culinárias".

### Óleo de oliva

**Benefícios do uso:** "Ele é rico em ácidos graxos monoinsaturados, como o ácido oleico, que ajuda a diminuir o colesterol ruim e aumentar o bom colesterol. É rico em antioxidantes que impedem a oxidação do colesterol e o acúmulo de placas de gorduras nos vasos sanguíneos".

**Lado ruim:** "Não pode ser utilizado para frituras, somente em preparações de pratos quentes, onde o calor é controlado".

**Melhor forma de utilizar:** "É recomendável para molhos de salada e pratos quentes - e sempre que possível no final do preparo".

### Óleo de canola

**Benefícios do uso:** "O óleo de canola contém menor teor de gordura saturada, se comparado com outros óleos, e é rico em ômega 3 e ômega 6".

**Lado ruim:** "A canola cultivada no mundo é geneticamente alterada a fim de que consiga sobreviver ao plantio realizado com o uso de pesticidas nocivos tanto à planta quanto aos seres humanos. E esses agrotóxicos ficam armazenados justamente nos lipídeos da planta, ou seja, em seu óleo, que consumimos. Durante o processamento e refinamento, os óleos poliinsaturados dos quais são formados se deformam com a luz, com o calor e com a pressão. Desse modo, oxidam-se, aumentando os radicais livres em nosso organismo, o que causa o seu envelhecimento precoce. Tal processo gera óleos altamente inflamatórios, fazendo com que contribuam para o aumento de doenças degenerativas, do coração e ainda facilitem o ganho de peso".

**Melhor forma de utilizar:** "Melhor optar por um óleo mais saudável".

### Óleo de girassol

**Benefícios do uso:** "Este óleo é rico em vitamina E, que ajuda a prevenir doenças como asma, artrite reumatóide e câncer de cólon".

**Lado ruim:** "Ele é rico em ácidos poliinsaturados, que podem reagir com o organismo oxidando e danificando o sangue arterial. O excesso desses ácidos também pode elevar os níveis de pressão arterial, causando distúrbios renais e outras complicações graves. O consumo excessivo pode causar obesidade, dores nas articulações e diabetes".

**Melhor forma de utilizar:** "Melhor optar por um óleo mais saudável".

### **Óleo de linhaça**

**Benefícios do uso:** "O óleo de linhaça é saboroso e conhecido por sua alta concentração de ácidos graxos ômega 3, que reduz a inflamação nas articulações, pele e rins, mas também reduz os níveis de colesterol".

**Lado ruim:** "Não pode ser esquentado, sendo utilizado somente em preparações a frio".

**Melhor forma de utilizar:** "Na salada".

### **Óleo de abacate**

**Benefícios do uso:** "É rico em beta-sitosterol, gorduras monoinsaturadas, vitamina A e um alto teor de vitamina E, quase o dobro do óleo de semente de uvas. E por conter essas propriedades nutricionais o óleo ajuda a reduzir os níveis de cortisol, hormônio responsável pela compulsão por comer e pelo acúmulo de gordura na região do abdôme".

**Lado ruim:** "Não tem".

**Melhor forma de utilizar:** "Pode ser consumido puro ou utilizado em diversas preparações, é mais estável a altas temperatura, podendo ser utilizado em preparações quentes, como refogados e frituras, sem alterar sua estrutura química".

### **Óleo de amendoim**

**Benefícios do uso:** "É rico em vitamina E e Ômega 6, que previnem a formação dos radicais livres, combatendo o envelhecimento precoce; o Ômega 6 é um renovador celular. O óleo tem grande quantidade de gorduras monoinsaturadas/insaturadas, que previnem a formação de coágulos nas artérias, protegendo o coração".

**Lado ruim:** "Seu uso deve ser moderado, se consumido em grandes quantidades, pode perder o efeito".

**Melhor forma de utilizar:** "Pode ser usado em frituras, já que é mais resistente à oxidação do que os demais óleos e azeites, além de não engrossar, não soltar fumaça e nem escurecer durante o processo de fritura".

### **Óleo de coco**

**Benefícios do uso:** "Tem propriedades antiviral, antifúngica e antibacterianas. Contém triglicerídeos de cadeia média, que é de fácil absorção, não acumulando na forma de gordura".

**Lado ruim:** "Por ser metabolizado no fígado, portanto quem possui alguma doença hepática deve evitar o consumo excessivo".

**Melhor forma de utilizar:** "Em saladas e em preparações quentes, até mesmo em frituras, pois é resistente a altas temperaturas e não sofre deterioração". (VICTORIA MARCHESI)