

Fonte dati A.H.A.

## **GRASSI SALUTARI POLINSATURI**

I grassi polinsaturi possono avere effetti benefici sul vostro cuore se assunti con moderazione e se utilizzati per sostituire i grassi saturi o trans nella vostra dieta!

### **Cosa sono?**

Dal punto di vista chimico, sono semplici molecole di grasso che hanno più di un legame insaturo nella molecola, chiamato doppio legame, oli che contengono tali grassi sono liquidi a temperatura ambiente e solidi a basse temperature, l'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA ne è un esempio.

### **Come possono influenzare la mia salute?**

Tali grassi riducono il "Colesterolo cattivo" nel sangue riducendo di conseguenza il rischio di malattie cardiache e ictus; forniscono nutrienti che migliorano e mantengono uno stato salutare le cellule del nostro corpo. Tali oli sono anche ricchi di Vitamina-E e sostanze antiossidanti.

Tali oli forniscono grassi essenziali che necessitano al nostro corpo e che non riesce a produrre autonomamente:

- Omega-6
- Omega-3

### **Sono più salutari dei grassi trans e saturi?**

CERTO! Tutti i grassi forniscono 9KCal/g, i monoinsaturi e polinsaturi hanno effetti benefici quindi vanno comunque assunti nelle quantità raccomandate dai nutrizionisti.

### **MA QUALI GRASSI MI CONSIGLIATE?**

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

PESCI GRASSI COME IL SALMONE

OLIO DI GIRASOLE

OLIO SEMI DI SOIA

Altri oli RICCHI DI POLINSATURI quali **OLIO DI SEMI DI LINO**, DI COLZA, sono estremamente ricchi di ALA alpha-linoleic acid, un altro acido grasso omega-3!

ATTENZIONE!

GLI OLI RICCHI IN GRASSI POLINSATURI SONO ESTREMAMENTE DELICATI NELLA CONSERVAZIONE, SE NON VENGONO COMMERCIALIZZATI SOTTO STRETTO CONTROLLO DELLA TEMPERATURA (4°C) , PERDONO TUTTE LE CARATTERISTICHE POSITIVE, IRRANCIDENDOSI ED ASSUMENDO UNO SGRADEVOLE ODORE.

DEVONO ESSERE UTILIZZATI A CRUDO E NON COTTI, INFATTI NON MANTENGONO INTATTE LE LORO PROPRIETA' BENEFICHE DOPO COTTURA.

DIFFIDATE QUINDI DA CATENE COMMERCIALI POCO SERIE CHE VENDONO NEI NORMALI BANCHI TALI PRODOTTI.