



EKO KMETIJA
KAPLER



ekološki | Republika Slovenija
Ministrstvo za kmetijstvo,
gozdarstvo in prehrano

OLJE OLJNE OGRŠČICE spada med najbolj iskana rastlinska olja na svetu.

Zaradi izredno ugodne sestave maščobnih kislin (oleinska 64%, linolna 18,7%, linolenska 9,2%) in velike vsebnosti vitamina E sodi olje oljne ogrščice v svetu med najbolj cenjena konzumna olja.

Od 40% - 60% maščobnih kislin v tem olju je POLINENASIČENIH, kar popolnoma nadomesti vir esencialnih maščobnih kislin, ki jih telo samo po sebi ne proizvaja in skladišči, so pa življenjskega pomena.

Zdravilna in hranilna vrednost tega olja je tudi v razmerju omega-6 in -3 maščobnih kislin (2:1), ter v vsebini omega-9 in vitamina E (minimalno 50 mg / 100 g hladno stiskanega olja).

Uživanje omega-9 maščobnih kislin, kakršna je oleinska kislina, znižuje tveganje za srčni napad, arteriosklerozo in pomaga pri preprečevanju raka.

Polinasičene maščobne kisline sodelujejo pri procesu produkcije energije in transportu kisika po telesu, so vitalnega pomena za produkcijo hemoglobina, pomemben strukturni element celičnih membran, pospešujejo regeneracijo celic, lajšajo presnovo in podpirajo ter krepijo imunski sistem.

Hladno stiskano olje vsebuje tudi visok odstotek vitamina E, ki deluje kot antioksidant in stimulira imunski sistem.

UPORABA OLJA OLJNE OGRŠČICE

Ogrščično olje je odporno na temperature do cca. 107°C. Nadomesti lahko vsa druga manj kakovostna olja, ki se uporabljajo pri vsakodnevni prehrani. Idealno je tudi za pripravo solat in ostalih hladnih jedi jedi.

EKOLOŠKO DEVIŠKO OLJE OLJNE OGRŠČICE



- ▶ pomaga pri nizki telesni odpornosti, nespečnosti in razdraženosti
- ▶ krepi imunski sistem
- ▶ znižuje holesterol v krvi
- ▶ krepi srce in ožilje
- ▶ je dobrega okusa



OLJE OLJNE OGRŠČICE ugodno vpliva na srce in ožilje, zmanjšuje možnost srčnih infarktov, možganske kapi ter blagodejno vpliva na počutje.