

# 特级初榨橄榄油

适用于营养、治疗及烹调方面

## 营养

本产品是唯一可直接以未加工和初榨方式使用的植物油。

该橄榄油每克含热量9卡路里，这与其他任何动物性或植物性脂肪的热量比例相同，可为生物提供能量和热源。

添加初榨橄榄油，膳食更美味。

在食用油中，该橄榄油无疑含有更丰富的维生素E。此外，它还含有维生素A、维生素D和维生素K。

正因该橄榄油富含维生素E，并对细胞膜具有保护作用，该初榨橄榄油适用于所有年龄段的人群，特别适用于婴幼儿和老年人。

## 治疗

植物油中有两种油酸是维持人类生命的基础：

- 橄榄油酸，其在植物油的所有油酸中占56%至83%的比例。
- 亚麻油酸，此为生物体所必需，在初榨橄榄油中的比例占到4%至21%。

这种初榨橄榄油富含橄榄油酸，因此对于调节胆固醇非常有效。它能够增加好胆固醇（高密度脂蛋白胆固醇），对其起到保护作用，还有助于降低有害胆固醇（低密度脂蛋白胆固醇），减少发生动脉栓塞和梗塞的风险。

## 初榨橄榄油对生物有机体的作用：

- 循环系统：帮助预防动脉硬化及其带来的一系列后果。
- 消化系统：提高胃和胰腺的功能，提升肝胆和肠道的水平。
- 皮肤：保护及滋润表皮。
- 内分泌系统：增强代谢功能。
- 骨骼：刺激骨骼生长发育，促进钙和矿物质的吸收。

经常食用初榨橄榄油，能够降低心肌梗塞的致死率。

## 烹调

直接食用：初榨橄榄油在烹调方面比其他油更加出众。不同于其他种类的植物油，这种采用水果榨成的橄榄油可直接食用。

它独特的气味和香味适用于许多菜肴和沙拉，尤其是用作调味料。举例来说，如果我们换用其他油来烹调沙拉，调味番茄酱或者醋酱，那么其味道远不如使用初榨橄榄油那般好。

出于健康和营养的考虑，我们强烈建议大家在食用吐司面包时将其浸泡在初榨橄榄油中，味道将会非常棒！

用于煎炸食物（热食）：其他油在加热过程中会破坏所有脂肪，初榨橄榄油在这方面的破坏会少很多。

当初榨橄榄油被加热到籽油的沸点温度时，浸泡在其中的食物会在外表面形成一层脆脆的表皮以防止吸入更多的油，从而保证完全保留食物的味道和汁水。此外，可节省更多用油。

在此特别强调：烹调时食物吸收的油越少，人体摄入的卡路里就越少，这有助于降低肥胖风险。



上海意隆国际贸易有限公司

SHANGHAI ELITE LONG INTERNATIONAL TRADING CO.,LTD.

地址(Add): 上海市宜山路2016号合川大厦5G

Flats5G,Hechuan Tower, No.2016,Yishan Road,Shanghai,China

电话(Tel): +86(21) 6128 0542 +86(21) 6128 0543

传真(Fax): +86(21) 61280540 邮编(Post code): 201106

网址(Web): www.elite-long.com 电邮(Email): import@elite-long.com



AROLAS AMENGUAL, S.L. (SPAIN)