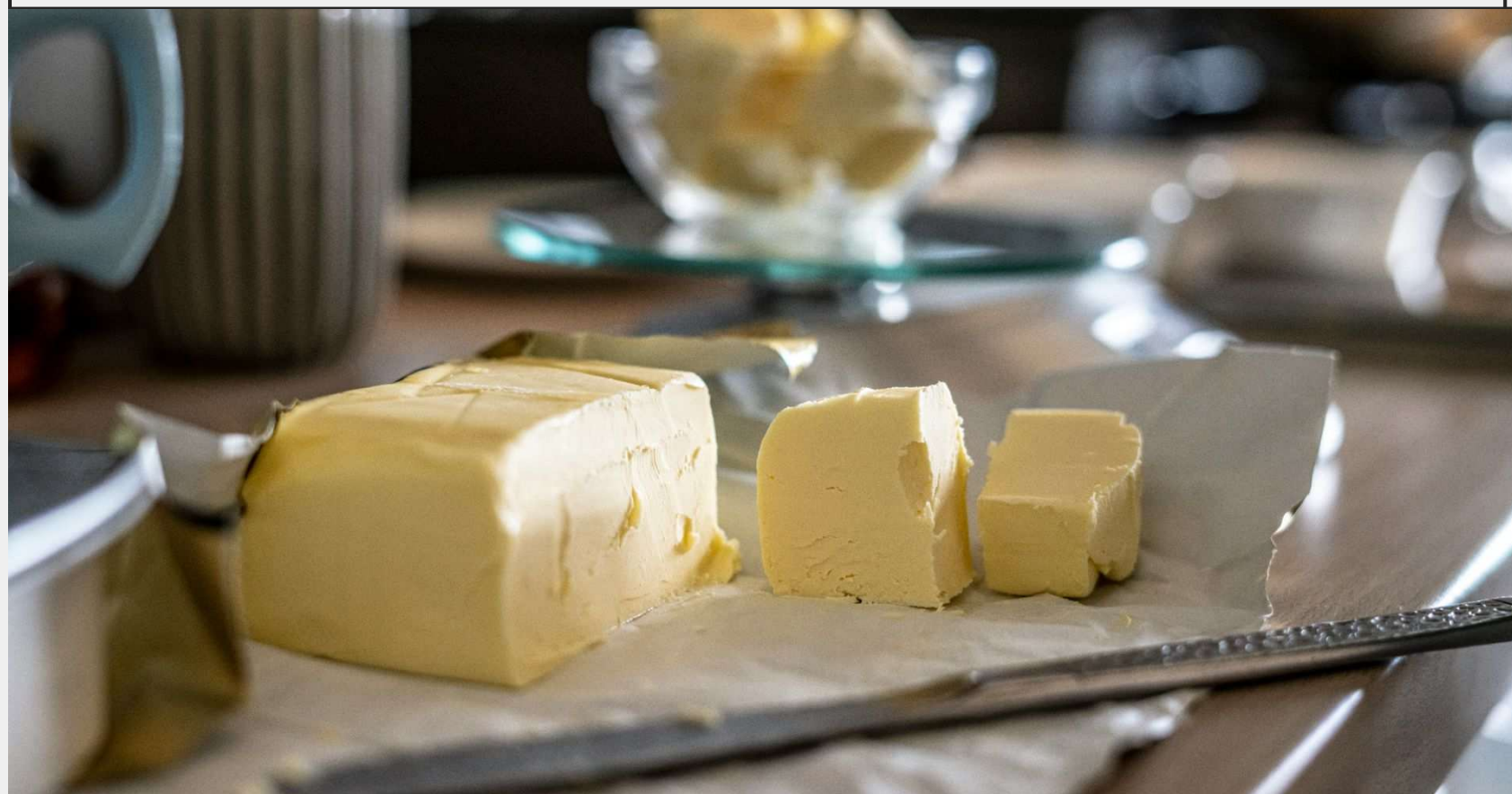


КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ!



Мини-гайд
составила
[@Nurse_nutrition](#)
Акимова Юлия



Не является рекламой. Информация носит рекомендательный характер. Требуется консультация специалиста.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО



КИСЛОТНОСТЬ ОЛИВКОВОГО 0.2-0.3

Чем ниже естественная кислотность нерафинированного оливкового масла, тем выше его качество. Масло Extra Virgin должно иметь уровень кислотности не более 0,8%.

Кислотность масла Virgin Olive oil не должна превышать 2%

ПОЛЬЗА

Для оливкового масла характерно высокое содержание мононенасыщенных жирных кислот, в особенности олеиновой кислоты (омега 9). Эти кислоты снижают уровень «плохого» холестерина и одновременно поддерживают уровень «хорошего». Поддерживает сердце и сосуды, поддержка оптимального веса.

Выбор масла: Производитель=васофщик.

Не старше 18 месяцев от даты разлива.

Цвет не ключевое в выборе масла.

Страна Италия, Испания, Греция, Калифорния

МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ



ГХИ, ТОПЛЕНОЕ МАСЛО
ТОЧКА ДЫМЛЕНИЯ ЭТОГО
МАСЛА – 240 ГРАДУСОВ



НЕРАФИНИРОВАННОГО
КОКОСОВОГО МАСЛА — 176 °С,
РАФИНИРОВАННОГО — 204 °С

ЖИР 190 °С



230 °С И 270 °С

ПОЛЬЗА МАСЕЛ



ЛЬНЯНОЕ И РЫЖЫКОВОЕ МАСЛА

Содержит высокие уровни омега-3 жирных кислот. Эти жирные кислоты отвечают за улучшение функции кишечника и снижение воспалений в организме. Льняное масло также может смазать слизистую оболочку желудка и кишечника, помогают улучшить память и концентрацию, уменьшать симптомы атопического дерматита (заболевание, сопровождающееся зудом и покраснениями).

КУНЖУТНОЕ МАСЛО

Кунжутное содержит полифенол ресвератрола, обладающего мощной антиоксидантной и противоопухолевой активностью, способствующего предотвращению сахарного диабета, нормализующего баланс эстрогенов в женском организме и поддерживает выработку коллагена. Массаж с кунжутным маслом снимает напряжение и боль в мышцах и суставах, снижает уровень стресса, улучшает качество сна.

МАСЛО ЗАРОДЫШЕЙ ПШЕНИЦЫ

Отличительной особенностью этого масла является высокое содержание «витамина молодости» токоферола (E) - всего в 100 г содержится до 400 мг данного природного антиоксиданта. Это растительный продукт также богат витамином D, что играет крайне важную роль в усвоении кальция и фосфора – минералов, «отвечающих» за здоровье зубов, суставов и костей. В масле зародышей также присутствует бета-каротин, который в организме преобразуется в витамин A.

СЛИВОЧНОЕ И ГХИ МАСЛО



В сливочном масле много витамина А — 2500 МЕ на 100 г. То есть в 20 г будет около 500 МЕ, это 1/4 суточной дозы витамина А для женщин и 1/6 — для мужчин. Порция взрослые 10-15г. Дети 1 до 4 лет - чайная ложка. с 6 месяцев 0.5чл. Также в сливочном масле содержится бутират, или масляная кислота, Она полезной для кишечной микрофлоры

У людей питающихся маслом, силён огонь и внутри у них чисто, силы тела развиты, они бодры, цветом хороши, органы крепки, в старости бодрость сохраняют, доживают до ста лет.

Чжуд-Ши – классический трактат тибетской медицины
Масло гхи -Без воды, без остатков молока и без белкового казеина

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ОМЕГА 3 ? Сосудорасширяющая Противовоспалительная Антикоагулянт Снижение холестерина	РАСТИТЕЛЬНАЯ ОМЕГА 3 Грецкие орехи, лен, оливки, соевые бобы, конопляные семечки, овес, бобы эдамам, семена чиа. ЖИВОТНАЯ ОМЕГА 3 Лосось, скумбрия, печень трески, палтус, сельдь, яйца, форель, сардины, икра. ОМЕГА 3 ДОБАВКИ	
Формирование и поддержка сетчатки глаз Когнитивная функция Физическая выносливость	Омакор - лекарственный препарат БАД Омега 3 должны содержать сертификат качества, полный состав и содержание ЭПК и ДГК и иметь сертификацию GOED (Global organization for EPA & DHA omega-3s) – международная организация, контролирующая качество и безопасность омеги-3 мировых производителей.	 Не является рекламой. Необходима консультация специалиста.