



Pontos nos ii

Benefícios do Azeite na Alimentação

A palavra “Azeite” encontra a sua origem na junção de “az + zait” e significa “sumo da azeitona”. A oliveira faz parte da nossa cultura desde os primórdios da civilização, aquando da sua introdução na zona do mediterrâneo por fenícios e sírios há mais de 5000 anos. Do seu fruto, a azeitona, surge o azeite. Parte integrante da nossa cultura e dieta, o azeite tem vindo a ser comumente utilizado pelos povos dos países da bacia do mediterrâneo.

1. Os tipos de azeite

Existem diferentes **tipos de azeite** a nível comercial, dependendo do processo de extração e grau de acidez. Assim, no mercado podemos encontrar:

- “Azeite virgem extra”: extraído de azeitonas bem maduras, por prensagem a frio. É o mais natural, o que apresenta menor acidez (máximo de 1%) e o que, pelo processo de extração, preserva a maioria das características sensoriais e nutricionais, ideal para consumir em cru;
- “Azeite virgem”: que é extraído da mesma forma que o “virgem extra” mas possui acidez um pouco mais elevada (máximo de 2%);
- “Azeite virgem corrente”: tem uma acidez não superior os 3,3%;
- “Azeite”: que não é mais do que azeite refinado misturado com azeite virgem. A sua acidez não ultrapassa 1,5%. Por resultar da refinação do “virgem extra”, apesar de não perder a sua estrutura original nem as propriedades nutricionais, perde algumas características sensoriais (sabor e aroma), sendo o ideal para confecções a quente.



2. Vantagens na saúde

Pesquisas científicas mostram que os benefícios do azeite vão muito além da aparência! Estudos em todo o mundo atribuem-lhe vantagens incontestáveis. É uma **gordura com elevada digestibilidade**, quando comparado a outras gorduras de adição, não sobrecarregando o sistema digestivo. Tem até uma acção benéfica sobre o mesmo, nomeadamente no que diz respeito ao funcionamento: a) do estômago, diminuindo a secreção de suco gástrico e protegendo a mucosa; b) do pâncreas, por melhorar a secreção de insulina, ajudando a manter as glicemias controladas; c) da vesícula biliar e d) do intestino. Rico em ácidos gordos mono-insaturados, que lhe conferem uma estabilidade elevada, mesmo quando submetido a altas temperaturas, revela vantagens a nível cardiovascular, conduzindo a um aumento do colesterol HDL (colesterol “bom”), pelo que tem um efeito protector contra a doença coronária. Mas a suas vantagens não se ficam por aí. Fonte de **vitaminas** lipossolúveis (A, D, E e K), tem um elevado poder antioxidante, retarda o envelhecimento celular, protege e tonifica a epiderme, favorece a absorção de cálcio, a mineralização óssea e o crescimento, acelera os processos metabólicos, reduz a prisão de ventre, favorece a absorção de outras vitaminas e sais minerais e tem efeito protector comprovado contra alguns cancros (mama e intestino).

3. O reverso da medalha

Mas como gordura que é, não convém abusar. Não podemos esquecer que cada grama de gordura tem cerca de 9Kcal. A título de exemplo, uma colher de sopa terá aproximadamente 10g. Tendo em conta que esses 10g são quase 100% de gordura, teremos cerca de 90Kcal. Torna-se assim importante lembrar que a moderação deve ser sempre levada em conta no que toca ao consumo. Não ultrapassar as recomendações de consumo de cerca de **30% de gordura total na alimentação diária** é fundamental. Privilegie o azeite como sua gordura de eleição mas consuma com moderação!



4. Na culinária

Quer nas confecções mais tradicionais, quer na cozinha mais actual, em cru (para temperar saladas, preparar molhos, molhar o pão ou as torradas ou até mesmo como agente conservador) ou em cozinhados (como ingrediente ou como meio de confecção), o azeite deve estar presente na culinária, tanto em doces como em salgados, sendo a escolha mais acertada no que toca a gordura de adição. Com o seu trazo característico traz cor, sabor e aroma à sua alimentação diária!

