

Olej słonecznikowy

Olej słonecznikowy to jeden z olejów roślinnych, który jest produkowany z nasion słonecznika. Wyróżnić można olej tłoczony na ciepło, rafinowany bądź nie. Oczywiście im olej jest mniej przetworzony, tym lepiej dla organizmu człowieka. Posiada on wysoką zawartość tłuszczów wielonienasyconych. Sprawia to, że nie można go podgrzewać do zbyt wysokiej temperatury. Ekologiczny olej słonecznikowy uzyskuje się z pierwszego tłoczenia, jedynie przy wykorzystaniu procesu mechanicznego. Wówczas również słonecznik jest produkowany w ramach uprawy ekologicznej. Tego typu olej jednak ma niewiele wspólnego z produktem dostępnym najczęściej na sklepowych półkach. Łatwo go rozpoznać po zawieszynie, która wytwarza się przy dnie butelki.

Olej - właściwości

Naturalny olej słonecznikowy zawiera wysokie dawki witaminy E. Przez to ma wpływ na poprawę kondycji skóry, zwiększa jej zdolność do samodzielnej regeneracji. Witamina E należy do przeciwutleniaczy zwiększając także ochronę organizmu przed nowotworami.

Wpływa on na zdrowie serca, a także wzmacnia odporność i zwiększa zasoby energii organizmu. **W swoim składzie zawiera kwas palmitynowy, kwas stearynowy oraz kwas oleinowy, linolowy i α -linolenowy.** Ich połączenie stanowi o właściwościach oleju słonecznikowego. Ich obecność jest niezbędna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

W składzie oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno znalazł się beta-karoten i lecytyna. Beta karoten wpływa na wygląd skóry, nadając jej ładny, zdrowy kolor. Natomiast lecytyna jest niezastąpiona w trosce o prawidłową pracę układu nerwowego.

Wysoka zawartość kwasów omega-6 w oleju słonecznikowym może być jedną z przyczyn otyłości. Z powodu właściwości prozapalnych kwasów omega-6 olej słonecznikowy nie powinien być spożywany w dużych ilościach. Spożywanie oleju słonecznikowego należy uzupełnić o produkty bogate w kwasy omega-3, przede wszystkim ryby morskie.

Olej słonecznikowy - zastosowanie

Olej słonecznikowy tłoczony na zimno nie nadaje się do podgrzewania, ponieważ wówczas traci większość swoich wartości odżywczych. **To dobry dodatek do sałatek i innych przekąsek. Dziennie powinno się go spożywać w ilości około dwóch łyżeczek. Może on służyć również do płukania ust, tak zwanego ssania oleju.**

Olej słonecznikowy zawiera dużo witaminy E, przez co jest to częsty dodatek do kosmetyków. Ma działanie wygładzające i regeneracyjne, dlatego sprawdzi się w balsamach niwelujących rozstępy na skórze. Jego niewielką ilość można również dodać do wody przeznaczonej do kąpieli. Taka kuracja bardzo dobrze nawilży skórę. Ma zastosowanie w pielęgnacji skóry mieszanej oraz tłustej.

Mimo niewątpliwych zalet, w codziennym zastosowaniu lepiej sprawdzą się innego typu

oleje, na przykład rzepakowy, który można podgrzewać do wyższych temperatur.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/olej-slonecznikowy>

