

Olio: due miti da sfatare



Il burro è più grasso dell'olio



L'olio, tutti gli oli, sono composti dal 100% di grassi e quindi hanno più calorie del burro.

Attenzione però!

Quando si parla di nutrizione bisogna guardare a quelli che si chiamano "acidi grassi" e non solo alle calorie. Soprattutto se si vuole tenere sotto controllo il colesterolo...

Anche se l'olio d'oliva, e soprattutto quello extra-vergine, è sicuramente da preferire al burro, quest'ultimo non è da demonizzare. Infatti, oltre ad essere molto digeribile, è un'ottima fonte di Vitamina A.

L'olio di semi è più leggero di quello d'oliva



Quando si parla di alimentazione la "leggerezza" è spesso associata a basso contenuto calorico.

Questa credenza, che viene da anni ed anni di slogan pubblicitari, non ha nessun fondamento logico.

Tutti gli oli sono composti dal 100% di grassi e forniscono la stessa quantità di calorie.

L'olio di oliva, e soprattutto quello extra-vergine, è sicuramente il migliore per la salute.

C'è da dire però molto oli di semi sono benefici per la salute, soprattutto per la presenza di vitamina A e E e la loro ricchezza in acidi grassi polinsaturi "essenziali."