

Olio di Palma



INTRODUZIONE

L'olio di palma è dannosissimo per il corpo ed è ricavato dai frutti della palma.

CARATTERISTICHE

L'olio viene ricavato da semi facilmente deperibili che, dopo il raccolto, vengono sterilizzati e snocciolati.

Il prodotto ricavato è rossastro perché ha un alto contenuto di beta-carotene ed ha sapore dolciastro, dopo la raffinazione assume un colore giallognolo.

Ha un alto contenuto di grassi saturi che fanno innalzare il livello di colesterolo cattivo nel sangue.

USI

L'olio di palma è contenuto in molti prodotti alimentari, a volte in grandi quantità ad esempio: nella Nutella, nei prodotti Bauli, nei prodotti Ferrero e nei biscotti Plasmon.

Olio Extravergine di Oliva



INTRODUZIONE

L'olio extravergine di oliva è il più utilizzato nelle nostre tavole ed è il più sano tra gli oli.

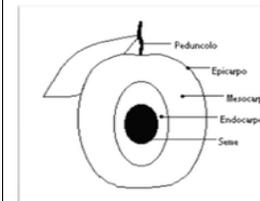
CARATTERISTICHE

Questa tipologia di olio si ricava dalla spremitura meccanica delle olive. Contiene trigliceridi, acidi grassi essenziali, omega 6, composti fenolici (antiossidanti), vitamina E, steroli, pigmenti e soprattutto acido oleico che fa diminuire il colesterolo cattivo e fa aumentare quello buono.

È un prodotto tipico del Mediterraneo.

FRODI ALIMENTARI

Alcune aziende producono olio di oliva, non extravergine, e dopo averlo mescolato con una parte di quello più pregiato, lo vendono come olio extravergine di oliva al 100%.



parte anatomica	% sul frutto fresco
Epicarpo	1,5-3,5
Mesocarpo	70-80
Endocarpo	13-24
Seme	2-4

componente	% sul frutto fresco
acqua	50-60
sostanza grassa	18-25
carboidrati	20
proteine	1,6
cellulosa	5,8
ceneri	1,5
steroli	0,08-0,26
sostanze fenoliche	5% della SS - espressa in ac. caffeico-

VALORI NUTRIZIONALI
OLIO DI PALMA VERGINE
 ("RED PALM OIL")

<i>Acidi grassi e Antiossidanti principali</i>		<i>%</i>
<i>Saturi</i>		
Palmitico		42.0
Stearico		5.1
Miristico		0.8
<i>Monoinsaturi</i>		
Oleico		42.0
<i>Polinsaturi</i>		
Linoleico		10.0
<i>Antiossidanti</i>		
β-carotene (µg/g)		375
Caroteni totali (µg/g)		550
Tocoferoli e tocotrienoli (ng/L)		468

OLIO EXTRVERGINE DI OLIVA

TABELLA NUTRIZIONALE

ogni 100 grammi di olio extravergine di oliva

Calorie	822
Proteine	0 grammi
Carboidrati	0 grammi
Colesterolo	0 grammi
Fibre	0 grammi
Vitamina E	12 milligrammi
Grassi	91,3 grammi
<i>di cui</i>	=====
- saturi	14,1 grammi
- monoinsaturi	68,0 grammi
- polinsaturi	9,2 grammi

Istituto Comprensivo
 "Dante Alighieri"
 Via Giuliozzi, 10 (MC)



Progetto realizzato da:

- Cervigni Athos
- D'Onofrio Leonardo
- Hamann Katja Sophie
- Nardi Sasha
- Pasquali Maria Maddalena

“OLI SANI E ...
OLI MALSANI”
QUALI USARE?
QUALI EVITARE?



Indirizzato a:

Plasmon, Ferrero, Nutella,
 Bauli, Bertolli e Coricelli

