Olej lniany wysokolinolenowy

Tłoczony na zimno

Olej lniany wysokolinolenowy otrzymywany jest tradycyjną metodą tłoczenia na zimno dojrzałych nasion lnu. Dzięki tej metodzie wszystkie składniki oleju (głównie wrażliwe na temperaturę nienasycone kwasy tłuszczowe) zachowują swoje naturalne właściwości biologiczne. Uzyskany w ten sposób olej nie podlega rafinacji – zachowany jest jego naturalny skład.

Właściwości

Olej lniany charakteryzuje się wysoką zawartością kwasów tłuszczowych wielonienasyconych, w tym **kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6**: kwas alfa-linolenowy (omega-3) i kwas linolowy (omega-6), należących do Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych (NNKT). Istotne jest, że Niezbędnych Nienasyconych Kwasów Tłuszczowych organizm ludzki nie jest w stanie wytwarzać samodzielnie. Musimy je dostarczać wraz z pożywieniem.

Flos®

W naszej współczesnej diecie kwasów omega-3 prawie nie dostarczamy, a omega-6 obecne są w nadmiarze, w związku z czym stosunek omega-3 do omega-6 jest mocno zaburzony i wynosi od 1:15 do 1:20 (prawidłowa proporcja wynosi 1:4). Tak duża przewaga omega-6 prowadzi do zaburzeń systemu immunologicznego, reakcji alergicznych organizmu, skłonności do stanów zapalnych. Tymczasem niektóre tłuszcze są nam wręcz niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu i odgrywają istotną rolę w profilaktyce i leczeniu wielu chorób, są również potrzebne dla prawidłowego wzrostu i rozwoju dzieci. Należące właśnie do nich kwasy omega-3 stanowią podstawę diety opracowanej przez niemiecką biochemik dr Johanne Budwig, stosowanej w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych.

Dr Johanna Budwig (1908-2003) to niemiecka naukowiec wywodząca się z Uniwersytetu z Münster w Niemczech, posiadająca doktorat z chemii i fizyki, siedmiokrotnie nominowana do Nagrody Nobla. Jako jedna z pierwszych naukowców opisała znaczenie kwasów NNKT (zwłaszcza omega-3) dla zdrowia człowieka i zróżnicowała kwasy tłuszczowe nasycone od nienasyconych. Dr Budwig rozpoczęła poszukiwania naturalnego sposobu leczenia poprzez dietę, opartego na dostarczaniu organizmowi naturalnych, jak najmniej przetworzonych związków. Wynikiem tych poszukiwań było opracowanie diety nazywanej dziś jej nazwiskiem.

Dieta dr Budwig

Podstawą diety dr Budwig jest tzw. PASTA, czyli mieszanina dwóch zupełnie naturalnych składników: oleju lnianego i chudego twarogu. Muszą one być spożywane razem, gdyż wzajemnie uzupełniając się, uruchamiają korzystne procesy biochemiczne. Zmiksowanie oleju z serem ma na celu

utworzenie emulsji. Powoduje to związanie kwasów tłuszczowych oleju z grupami siarczkowymi aminokwasów, z których składa się białko sera białego. Umożliwia to bardzo szybkie wchłanianie kwasów tłuszczowych w przewodzie pokarmowym a następnie prawidłowe ich metabolizowanie. W dalszej kolejności krew i limfa przekazują dobroczynne związki chorym organom. Efektem jest remisja choroby, poprawa jakości hemoglobiny i morfologii krwi obwodowej.

Profilaktycznie powinniśmy spożywać 2 łyżki stołowe oleju dziennie. W celach leczniczych natomiast dr Budwig zalecała spożywanie od 4 do 6 łyżek stołowych oleju dziennie w połączeniu z 12,5 dkg chudego białego sera. Pastę, w zależności od upodobań smakowych, można doprawiać ziołami, warzywami, owocami lub spożywać na słodko, z odrobiną miodu i bakalii. Porcja pasty budwigowej może być traktowana jako oddzielny posiłek lub podzielona i dodawana do innych dań w ciągu dnia. Ważne, aby pastę przygotowywać na maksimum 2 dni i przechowywać w lodówce. Należy zaznaczyć, że do stosowania w diecie dr Budwig nadaje się jedynie olej lniany tłoczony na zimno, o zawartości kwasu alfa-linolenowego (Omega 3) powyżej 50 %, czyli tzw. olej lniany wysokolinolenowy. Musi być on chroniony od światła, a po otwarciu butelki bezwzględnie przechowywany w lodówce.

Inne zastosowania

Olej lniany wysokolinolenowy może być dodawany również jako dodatek do wielu innych potraw, jednak powinien być stosowany wyłącznie na zimno – nie należy podgrzewać i smażyć na nim potraw, gdyż powoduje to utratę cennych wartości. Tradycyjnie olej lniany spożywano z drobno pokrojoną cebulą lub roztartym czosnkiem, głównie jako dodatek do

gotowanych ziemniaków lub białego sera. Olej lniany wspaniale smakuje dodany do pieczywa, śledzi, surówek z kiszonej i surowej kapusty, sałatek lub kaszy albo jako składnik sosów sałatkowych i majonezu.

Wartość odżywcza w przeliczeniu na 100 ml produktu*	
Wartość energetyczna (energia)	3400 kJ/ 827 kcal
Tłuszcz	91,84 g
w tym	
- kwasy tłuszczowe nasycone	7,29 g
- kwasy tłuszczowe jednonienasycone	10,57 g
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone	73,72 g
w tym	
- kwas alfa-linolenowy (Omega 3)	61,87 g
- kwas linolowy (Omega 6)	11,84 g
Węglowodany	0,12 g
w tym	
- cukry	0 g
Białko	0 g
Sól	0 g

* wartości średnie oparte na analizie dokonanej przez producenta

Produkt dostępny również w sklepie internetowym firmy Flos®

www.flos.pl