



Ulotka dla konsumenta:

Olej rzepakowy sekretem młodości

(witaminy, przeciwutleniacze, NNKT)

Należy zapoznać się z treścią ulotki przed zastosowaniem produktu.

Innowacja w kosmetologii – zadbaj o swój wygląd poprzez dobrze skomponowaną dietę. Do przygotowania codziennych posiłków używaj oleju rzepakowego. Jest on cennym źródłem witaminy E nazywanej witaminą życia i młodości, polifenoli o silnych właściwościach przeciwutleniających, prowitaminy A oraz hamujących procesy starzenia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Należy zachować tę ulotkę, aby w razie potrzeby móc ponownie ją przeczytać.

Należy zwrócić się do biura prasowego programu Doceń olej rzepakowy, gdy potrzebna jest dodatkowa informacja.

Spis treści ulotki:

1. Co to jest olej rzepakowy i w jakim celu się go stosuje?
2. Jakie składniki zawiera olej rzepakowy?
3. Dla kogo przeznaczony jest olej rzepakowy?
4. Jak stosować olej rzepakowy?
5. Jak przechowywać olej rzepakowy?

1. Co to jest olej rzepakowy i w jakim celu się go stosuje?

Olej rzepakowy jest olejem roślinnym, który zawiera witaminę E, polifenole, prowitaminę A i niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Dzięki takim składnikom można go nazwać prawdziwym eliksirem młodości. Często zdarza nam się zapominać, że codzienna dieta ma ogromny wpływ na nasz wygląd. Dlatego warto, aby w naszym menu znalazły się produkty, które zawierają substancje pozytywnie wpływające na urodę. Wprawdzie kanony piękna zmieniają się na przestrzeni lat, ale łączy je jedna wspólna cecha – są bezlitosne dla zmarszczek. Pytania jak powstrzymać procesy starzenia się, od wieków spędzają sen z powiek kobietom. Używamy kremów do twarzy, łykamy witaminy by nasze włosy i paznokcie ładnie wyglądały. Jeśli chcemy osiągnąć pożądaną efekt, powinniśmy także świadomie wybierać produkty spożywcze, które wpłyną na naszą urodę od wewnątrz. Pierwszym krokiem może stać się wybór oleju rzepakowego, który jest niezastąpionym składnikiem sałatek, jest idealny do pieczenia czy smażenia.



2. Jakie składniki zawiera olej rzepakowy?

Olej rzepakowy jest źródłem cennych składników m.in. witaminy E, polifenoli, prowitaminy A oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Witamina E jest najbardziej popularną witaminą wykorzystywaną w kosmetologii. Przyspiesza tworzenie kolagenu i elastyny. Zaliczana do przeciwutleniaczy neutralizuje wolne rodniki, odpowiedzialne za procesy starzenia. Pobudza krążenie, wspomaga ukrwienie tkanki łącznej, skóry i błon śluzowych oraz wpływa na zwiększenie nawilżenia skóry. Już 2 łyżki stołowe oleju rzepakowego pokrywają zalecaną dzienną dawkę spożycia witaminy E.

Obecne w oleju rzepakowym **polifenole** charakteryzują się silnymi właściwościami przeciwutleniającymi. Polifenole jako antyoksydanty mogą oddziaływać na bardzo różne sposoby, między innymi poprzez: bezpośrednią reakcję z wolnymi rodnikami czy ich neutralizowanie. Ponadto mogą one wzmacniać działanie innych antyoksydantów. Wszystkie te cechy pomagają opóźnić procesy starzenia.

Prowitamina A pomaga dbać o piękny wygląd skóry, włosów i paznokci. Beta-karoten wpływa także na koloryt skóry, a jako prekursor witaminy A przyspiesza odnowę tkanek i pozwala utrzymać prawidłowy stan skóry.

Ważne dla urody są też **niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe** – NNKT obecne w dużej ilości w oleju rzepakowym. Kwasy te pomagają normalizować międzykomórkowe warstwy lipidowe i poprawiają funkcjonowanie bariery ochronnej naskórka, przeciwdziałają utracie wody i hamują procesy starzenia skóry.

3. Dla kogo przeznaczony jest olej rzepakowy?

Olej rzepakowy przeznaczony jest do codziennego stosowania. Zalecany jest dla całej rodziny, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Ze względu na swoje odmładzające właściwości polecany jest także kobietom pragnącym wyglądać młodo i pięknie.

4. Jak stosować olej rzepakowy?

Olej rzepakowy można stosować zarówno do smażenia, pieczenia, jak i sałatek. Ale jak komponować dietę by najkorzystniej wpływała na nasz wygląd? Poniżej kilka przepisów z wykorzystaniem oleju rzepakowego dla kobiet, które w swojej diecie chcą łączyć smak i troskę o urodę.

Komentarz eksperta, Magdalena Jarzynka dietetyk: *Olej rzepakowy jest cennym źródłem składników pozwalających zachować młodość: witaminy E powszechnie nazywanej witaminą życia i młodości, prowitaminy A i polifenoli będących doskonałymi przeciwutleniaczami oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Stosowany w codziennej diecie korzystnie wpłynie na wygląd skóry, nada blasku włosom, wzmocni paznokcie.*



Grillowana ryba z sałatką pomidorową i grzanką:

Łosoś pieczony na grillu z ziołami (1 porcja) – 150 g świeżego łososa, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, dowolne zioła (np. zioła prowansalskie, bazylija, tymianek, lubczyk) sól, pieprz ziołowy.

Pomidorowa sałatka z grzankami (1 porcja) – 2 średniej wielkości pomidory, ¼ czerwonej cebuli, ¼ opak. sera feta, 2-3 oliwki, 1 łyżka grzanek, 1 łyżka oleju rzepakowego, zioła, ewentualnie czosnek, sól, pieprz. Pomidory pokroić na ósemki, cebulę w talarki, ser feta rozkruszyć. Składniki połączyć, przyprawić, wymieszać z grzankami, posypać liśćmi bazylii (może być suszona, ale ze świeżą będzie dużo smaczniejsze), skropić olejem rzepakowym.

Komentarz dietetyka, Magdy Jarzynki: Ryba jest źródłem wielu składników korzystnie działających na skórę – jod, selen, NNKT. Wykorzystane do sałatki pomidory zawierają witaminę C i beta-karoten oraz likopen, czyli dawkę przeciwutleniaczy. Dodatkowo proponuję uzupełnić danie grzanką z pieczywa ziarnistego, czyli źródła witaminy B. Do potraw używamy oleju rzepakowego, który dostarczy cennych składników odżywczych oraz pozwoli na wchłonięcie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach A, D, E i K.

Marynata ziołowa – 1/2 szkl. soku z cytryny, 1/2 łyżeczki płatków suszonej papryki, 1 łyżeczka aromatyzowanej soli, 1 łyżeczka skórki startej z cytryny, 3 rozgniecione ząbki czosnku, 1/4 szkl. posiekanej natki pietruszki, 1/4 szkl. posiekanej bazylii, 1/3 szkl. oleju rzepakowego. Pasuje do mięsa, ale też do ryb.

Komentarz dietetyka, Magdy Jarzynki: Tworząc marynaty do mięs z grilla warto pamiętać o wykorzystaniu oleju rzepakowego ze względu na jego cenne składniki. Stosowana do marynat natka pietruszki jest dobrym źródłem żelaza odpowiadającego za odpowiednie dotlenienie skóry. Związki siarkowe w czosnku mają silne właściwości przeciwutleniające. Ocet winny oczyszcza organizm, poprawia trawienie i przyspiesza spalanie tłuszczów. Kapsaicyna zawarta w papryce rozszerza naczynia krwionośne, a tym samym ułatwia odżywianie komórkowe, ma także właściwości przeciwbólowe, przeciwzapalne i antybakteryjne.

Sałatka z bakłażanem i pomidorami – [1 porcja] – 1/2 małego bakłażana, kilka liści sałaty karbowanej, kilka kosteczek sera feta, 2 – 3 pomidorki koktajlowe, 1 łyżka listków świeżego oregano, 1 łyżeczka suszonego oregano, sól morską i świeżo zmielony czarny pieprz, łyżka oleju rzepakowego.

Komentarz dietetyka, Magdy Jarzynki: Na grilla proponuję sałatkę z bakłażanem. Ma on właściwości odtruwające, poza tym pomaga obniżyć poziom cholesterolu we krwi i dodatkowo wspomaga przemianę materii. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – A i E zawarte w sałacie i pomidorach, witamina K zawarta w bakłażanie, są lepiej przyswajalne dzięki dodatkowi oleju rzepakowego. Pestki dyni zawierają za to dużo cynku, który jest pomocny w stanach zapalnych skóry (np. trądzik) i błon śluzowych, zapobiega wypadaniu włosów i łamaniu paznokci.

5. Jak przechowywać olej rzepakowy?

Olej rzepakowy należy przechowywać w ciemnym i suchym miejscu, w temperaturze pokojowej.