

# ÓLEO DE LINHAÇA DOURADA



# ÓLEO DE LINHAÇA DOURADA

## BENEFÍCIOS:

O Óleo de Linhaça Dourada é o óleo extraído a frio da semente da Linhaça, fonte de ômega 3 e 6. Esse tipo de extração mantém as propriedades da linhaça, o que preserva 100% dos nutrientes e das características naturais. O Óleo de linhaça se constitui como um dos suplementos alimentares mais saudáveis, pois contém ácidos graxos poli-insaturados essenciais ao bom funcionamento do organismo: Omega 3 (ácido alfa linolenico) e omega 6 (ácido linoléico). O omega 3 aumenta a saciedade e reduz a fome. Ele também promove uma redução no tamanho das células adiposas, e atua em conjunto com o Ômega 6 para aumentar a lipólise.

De maneira geral, os dois ácidos graxos contribuem para um incremento na produção de energia pelo corpo, ativando o metabolismo. Também reduzem o inchaço causado pela retenção de líquidos, melhorando a eliminação de toxinas, e também favorecendo a digestão e o funcionamento do intestino. O Óleo de Linhaça ainda é um importante aliado no controle das taxas de colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos, melhorando os níveis do bom colesterol (HDL). Ainda regula a pressão e combate os sintomas da TPM e menopausa, e é utilizado como tratamento coadjuvante na prevenção de doenças inflamatórias.

**INGREDIENTES:** Óleo de Linhaça Dourada (Linun usitatissimum). Cápsula: Água purificada, Geleificante (Gelatina) e Umetante (INS 422).

**SUGESTÃO DE USO:** Recomenda-se a ingestão de 1 (uma) cápsula, 2 (duas) vezes ao dia, para adultos acima de 19 anos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO 2G (2 CÁPSULAS):

QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD(*)
Valor Energético	18 Kcal – 76kJ	1%
Gorduras Totais das quais	2g	3%
Gorduras Saturadas	0g	0%
Gorduras Trans	0g	**
Gorduras Monoinsaturadas:	0,4g	**
Ácido Oléico	0,4g	**
Gorduras Poliinsaturados:	1,3g	**
Ácido Linoléico	0,3g	**
Ácido Alfa-Linolênico	1,0g	**
Colesterol	0mg	0%

**Não contém quantidade significativa de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.**



**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:** ARJMANDI BH, KHAN DA, JUMA S, DRUM ML, VENKATESH S, SOHN E, et al. Whole flaxseed consumption lowers serum LDL-cholesterol and lipoprotein concentrations in postmenopausal women. *Nutr Res*.1998; 18(7):1203-14. BELZÜNG, C. et al.  $\alpha$ -linolenic acid deficiency modifies distractibility but not anxiety and locomotion in rats during aging. *U.S.A. American society for nutritional sciences*, 1998. COLTER, A. L. et al. Fatty acid status and behavioural symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in adolescents: A case-control study. *CANADA. Nutrition journal*, 2007.