

## LITERATURA ÓLEO DE ABACATE



**OUTRAS DENOMINAÇÕES:** Óleo de Avocado.

**FAMÍLIA DA PLANTA:** Lauráceas.

**NOME BOTÂNICO DA PLANTA:** *Persea gratissima*  
*ou americana, ou Laurus Persea.*

**DENOMINAÇÕES ESTRANGEIRAS:** Avocado,  
Alligator Pear, Aguacate, Palta, Turchia, Ásia, Abacati,  
Ahuacati, Avocat.

### Sobre o Abacate

O Abacate é uma fruta nativa da América Central e México. Índícios apontam que é conhecida há mais de 10 mil anos. O Abacate é a fruta que possui a maior quantidade de proteínas e é rico em vitaminas C e E, ácido fólico e potássio.

### Sobre o Óleo de Abacate

O Óleo de Abacate é extraído quando os frutos estão maduros, isto é, com consistência mole que é quando apresentam teores mais elevados de óleo. O principal obstáculo para obtenção do óleo é o alto teor de umidade que afeta o rendimento da extração, a qualidade do óleo interfere no custo de produção. Atualmente este óleo possui alto valor comercial devido à pequena produção mundial. O Óleo de

Abacate apresenta-se como um óleo de cor variando do amarelo esverdeado ao avermelhado, com odor e sabor suave característico.

### Utilização do Óleo de Abacate

O óleo de Abacate pode ser utilizado para fins alimentícios e é tão competitivo quanto o azeite de oliva, por ser rico em gorduras insaturadas e vitamina E. O aumento da produção mundial poderia permitir o refino de óleo de abacate e utilização para fins comestíveis em maior escala.

### Aplicação do Óleo de Abacate

O Óleo de Abacate é aplicado principalmente pela indústria farmacêutica e cosmética. Mas também tem várias finalidades como alimentícia, na culinária, em cremes para face e mãos, em produtos para a pele, produtos para tratamento de estrias e rugas e é bastante usado em vários tipos de massagens, devido ser um óleo que penetra fundo nos tecidos deixando a pele macia e nutrida. Apresenta alta absorção de raios ultravioleta agindo como potente filtro solar.

### Comentários

Em muitos países o abacate é consumido como um autêntico alimento, principalmente sob a forma de saladas, temperadas com sal, azeite e condimentos diversos, sendo também utilizados sob a forma de sopa. O Brasil é um dos raros países onde o abacate é consumido como sobremesa, sob forma de vitamina ou sob forma de cremes.