

LITERATURA

ÓLEO DE GIRASSOL



OUTRAS DENOMINAÇÕES: Óleo de Gira.

FAMÍLIA DA PLANTA: Composita.

NOME BOTÂNICO DA PLANTA: *Helianthus annuus*.

DENOMINAÇÕES ESTRANGEIRAS: Sunflower,
Girasole, Tournesol, Sonnenblume.

Sobre o Girassol

Girassol, nome botânico *Helianthus*, do grego Hélios, para Sol, e *Anthus*, para flor, é a mais pura tradução de uma flor que gira procurando o sol a todo instante. Planta que alcança até 3 metros de altura, e com espécies de flores de várias tonalidades de cores, esta busca constante pela luz e calor vai produzir sementes cujo óleo é um dos mais saudáveis para o consumo humano. O girassol é originário da América, entre o México e o Peru, e atualmente os principais produtores mundiais são a Rússia, Argentina, Estados Unidos e China.

Sobre o Óleo de Girassol

Esta semente tem um rendimento médio de 47% de um óleo límpido, de cor amarelo dourado claro, com odor e sabor suave característico.

Devido ao alto índice de ácido linoleico (Ômega 6) e de tocoferóis (vitamina E), o Óleo de Girassol vem sendo indicado em dietas para redução do colesterol, por sua baixa quantidade de ácidos graxos saturados.

Utilização e aplicação do Óleo de Girassol

O Óleo de Girassol é considerado um óleo nobre e é muito utilizado na alimentação humana, tendo aplicação em conservas, margarinas, saladas, frituras, cozidos, pratos finos, além de ser um ótimo óleo de mesa.

O Óleo de Girassol tem aplicações em diversas finalidades, na indústria cosmética, farmacêutica, alimentícia, veterinária, na fabricação de tintas, sabões, como óleo base para massagem, entre várias outras.

Conclusão

Dentre todos os óleos vegetais, o Óleo de Girassol é considerado como um dos óleos de melhor qualidade nutricional, além de melhor aroma e sabor, ele contribui na prevenção de doenças cardiovasculares e no controle do nível de colesterol no sangue.