

## LITERATURA ÓLEO DE GERME DE TRIGO



**OUTRAS DENOMINAÇÕES:** Óleo de Germem de Trigo ou Óleo de Gérmen de Trigo.

**FAMÍLIA DA PLANTA:** Graminacea.

**NOME BOTÂNICO DA PLANTA:** *Triticum vulgare / sativum/ aestinum/durum.*

**DENOMINAÇÕES ESTRANGEIRAS:** Wheat Germ Oil, Embrión de Trigo, Blé, Weisen, Germe di Frumento.

### Sobre o Trigo

O Trigo é um cereal nobre de origem bastante remota. Já era utilizado na alimentação no ano IV a.C. pelos babilônios e sumerianos. Os maiores produtores mundiais de trigo são os Estados Unidos, Rússia e China. No conjunto de grãos, a produção mundial de trigo só perde para o milho, em termos de volume.

### Sobre o Óleo de Germe de Trigo

O Óleo de Germe de Trigo é obtido por compressão a partir dos fragmentos de germe moídos. O germe de trigo, de onde é extraído o óleo, representa cerca de

2% do grão de trigo. Nesta pequena parte está concentrada uma quantidade significativa de nutrientes, sendo considerada a maior fonte de vitamina E da natureza, possui também sais minerais e ácidos graxos insaturados que são de vital importância para a prevenção de doenças.

### Utilização do Óleo de Germe de Trigo

O Óleo de Germe de Trigo é bastante utilizado como suplemento vitamínico, devido a grande quantidade de vitamina E. Sua utilização aumenta a resistência física, a atividade muscular e melhora a circulação na derme.

### Aplicação do Óleo de Germe de Trigo

O Óleo de Germe de Trigo tem aplicações bastante variadas: auxilia no tratamento do estresse físico, problemas cardiovasculares, insônia e distúrbios do climatério, auxilia na ativação das glândulas sexuais, melhorando a produção de hormônios, ajuda a regular o ciclo menstrual e pode contribuir na prevenção de abortos e partos prematuros.

Na cosmética e beleza, o Óleo de Germe de Trigo previne o ressecamento e as rugas. Se aplicado na pele é eficaz na recuperação da pele seca e áspera, podendo acelerar a cicatrização de feridas e queimaduras.