



Растителна мазнина. Как действат растителните мазнини?

Всички растителни масла съдържат ненаситени мастни киселини, които подпомагат обмяната на веществата, спират развитието на атеросклерозата. Растителните мазнини подобряват и работата на жлезите с вътрешна секреция.

Фъстъчено масло

Така например фастъченото масло, което съдържа 31 % ненаситени мастни киселини, е много полезно при силно главоболие. Достатъчно е да изпиете 2 супени лъжици фъстъчено масло, смесено предварително с 1 супена лъжица хлебна мая.

Соево масло

Соевото масло съдържа 60% ненаситени мастни киселини. То има повече витамин Е от останалите растителни масла. Много са вкусни салатите, подправени с него.

Зехтин. Маслинено олио

Разбира се, най-ценното и любимо масло е зехтинът.

То много помага при запек (3 пъти на ден по 1 чаена лъжичка).

Рецепта със зехтин срещу атеросклероза

Ако имате проблем с кръвоносните съдове (атеросклероза), 1 път на ден вземайте следната смес - 2 супени лъжици зехтин, сокът от 1/2 лимон и 1 супена лъжица мед.