

Continue



Manteiga de palma tayna

Manteiga de palma é saudável. Foto: Canva PROSerá que a manteiga de palma é saudável mesmo? Apesar de não ser tão consumida quanto a manteiga comum, a manteiga de palma é um ingrediente muito nobre na cozinha.O problema é que esse tipo de produto sempre tem algum defeito do ponto de vista nutricional, o que gera bastante receio com o consumo da manteiga de palma. Sendo assim, o SaúdeLab vai ensinar se a manteiga de palma é saudável, e quais as suas utilidades e riscos.De antemão, assim como o azeite de dendê, a manteiga de palma é proveniente do dendezeiro. Ambos os produtos são repletos de propriedades, visto que eles apresentam diversos nutrientes em sua composição.Contudo, os dois não deixam de ser produtos com gorduras. Consequentemente, eles acabam sendo um pouco mau vistos, e envolvidos em diversas polêmicas.Manteiga de palma é saudável?Conforme fora dito, a manteiga de palma e o azeite de dendê sofrem possuem uma mesma característica, que é a riqueza em gorduras. E todos nós sabemos que as gorduras, quando em excesso, são muito nocivas para a saúde, especialmente para o sistema cardiovascular.Esse infelizmente é um dos defeitos da manteiga de palma, visto que ela é fonte de gorduras saturadas.Por outro lado, isso não nos impede de afirmar que a manteiga de palma é saudável. Apesar de conter gorduras saturadas, ela não apresenta gorduras trans, que são ainda mais nocivas e estão presentes em outros tipos de manteigas.Ademais, ela também é fonte de antioxidantes e de ácidos graxos, ambos considerados muito benéficos para o organismo. Sendo assim, com moderação, a manteiga de palma é saudável de fato.Benefícios da manteiga para o organismoPromove a saúde da pele e fios: por incrível que pareça, a manteiga de palma é uma grande aliada da beleza. Isso porque ela age como um potente hidratante para a pele, e é capaz de recuperar cabelos ressecados e danificados, além de selar as cutículas dos mesmosCombate microrganismos: outro efeito interessante da manteiga de palma é que ela inibe a infecção de alguns microrganismos, especialmente espécies de vírus e de bactérias.Inibe os radicais livres: novamente, a manteiga de palme é fonte de compostos antioxidantes. Graças à ele, ela tem a capacidade de combater os radicais livres. E estes por sua vez são causadores de problemas como o envelhecimento precoce e de doenças neurodegenerativas.Favorece a saúde óssea: por fim, um nutriente bem expressivo da manteiga de palma, e que não é tão comum em outros alimentos, é a vitamina D. Um das funções delas na nossa saúde e garantir uma boa densidade e estrutura para os ossos do corpo.Como fazer para utilizar e aproveitar as propriedades da manteiga de palma?Sabendo que a manteiga de palma é saudável, e dos múltiplos benefícios que ela oferece, fica claro que ela é uma ótima inclusão na rotina. Por ser um tipo de manteiga, ela é perfeita para fazer refogados e pratos salgados no geral.Contudo, como você pode observar, ela também oferece alguns benefícios para a pele e cabelo. Portanto para poder aproveitar esse tipo de efeito, é preciso procurar por cremes e produtos que contenham a gordura de palma.Leia mais: Manteiga deliciosa, porém é feita de palma. Foi a manteiga vegetal mais barata que encontrei, sem comparação em termo de preço e quantidade. Delicious butter. but made from palm. It was the cheapest vegetable butter I found, without comparison in terms of price and quantity. 708/709 Bloco D - Asa Norte, Brasília - DF. CEP - 70741-640 TEL. (61) 3045-0707HORÁRIOS Seg - Sex 8:00-19:00 Sáb - 08:00-18:00 O principal objetivo da Manteiga tayna alimentos é fazer com que você melhore a qualidade de vida, através da boa utilização em alimentos. Manteiga deliciosa, porém é feita de palma. Foi a manteiga vegetal mais barata que encontrei, sem comparação em termo de preço e quantidade. Delicious butter, but made from palm. It was the cheapest vegetable butter I found, without comparison in terms of price and quantity. O creme vegetal com sabor de manteiga de palma é um produto vegano sendo uma ótima alternativa para pessoas que desejam consumir produtos sem origem animal, além de quem possui restrição alimentar. Ingredientes: Gordura vegetal de palma, água, sal, emulsificante, lecitina de soja, aromatizante sintético idêntico ao natural sabor manteiga e corante natural de urucum. Alérgicos: Contém derivados de soja Não contém glúten. Livre de: Lactose, caseína, colesterol e gordura animal