

DR. Marcio Bontempo

---

# AZEITE

*de oliva*

SABOR, ESTÉTICA E SAÚDE

---



EDITORA  
**ALAÚDE**

# Resumo de Azeite de Oliva. Sabor Estética e Saúde

O azeite de oliva é um produto alimentar muito antigo, produzido a partir da prensagem de azeitonas. Faz parte da elogiada dieta dos povos do Mediterrâneo, e empresta aos alimentos seu aroma e sabor inconfundíveis.

Mas são suas propriedades nutricionais e medicinais que fazem do azeite um alimento especial, que tem sido reconhecido como benéfico para proteger o aparelho cardiovascular, reduzir o “mau” colesterol, elevar o “bom” colesterol, fortalecer o sistema imunológico, ser uma fonte de antioxidantes que combatem os radicais livres e previnem o envelhecimento, entre outras funções.

Azeite de Oliva – Sabor, estética e saúde reúne informações sobre as propriedades, usos e aplicações do azeite de oliva na alimentação, no tratamento de disfunções, na estética e cosmética, na prevenção de doenças e na manutenção da saúde, mostrando por que o azeite tem sido tão recomendado na atualidade, e trazendo dicas de como utilizar esse saboroso alimento para ter uma dieta nutritiva, gostosa e muito saudável.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)