

# 聪明的油/六盘七彩亚麻籽油/物理冷榨/亚麻油/月子油/上品

产品名称	聪明的油/六盘七彩亚麻籽油/物理冷榨/亚麻油/月子油/上品
公司名称	宁夏农丰生态农产品开发有限公司
价格	750.00/盒
规格参数	储藏方法:阴凉避光,密封保存 生产日期:12/2010 售卖方式:包装
公司地址	暂无
联系电话	86 0951 6713162 15901531668

## 产品详情

储藏方法	阴凉避光,密封保存	生产日期	12/2010
售卖方式	包装	特产	是
原产地	宁夏		

### 认识亚麻籽油

亚麻起源于中东、地中海沿岸，为一年生草本植物，亚麻籽的食用可追溯到5000年前的西南亚地区的美索不达米亚（mesopotami）。大约在公元前650年，古希腊医药之父——希波克拉底就记载了亚麻籽的医药用途。在汉代张骞出使大宛时将亚麻籽从西域带入我国新疆、宁夏等西北地区，故也称胡麻。

我国的亚麻籽多在西北高寒、干旱地区种植，亩产100公斤左右，品质以宁夏六盘山区出品为最佳。由于宁夏六盘山区地处北纬36度，海拔2000米以上，高寒缺水，其独特的气候和土壤条件，使该地区所产亚麻籽虽然产量低、籽皮厚、出油率低，但其所榨油品品质极佳，亚麻酸含量高达55%以上，是亚麻籽油中的珍品。

### 宁夏六盘山实拍产品基地

聪明的油亚麻籽种植基地位于宁夏六盘山海拔2000米的山区，方圆百里无工业污染，由当地农民采取广种薄收，不施化肥农药，轮茬种植，属稀有油料作物。

上品产地（六盘山海拔2000米以上）

美丽的七彩亚麻籽花

## 产品质量检测

### 亚麻籽油的营养成分

亚麻籽油是  $\omega$ -3-亚麻酸 (ala) 高含量的特种植物营养油，是使用最广泛的植物来源亚麻酸补充剂。 $\omega$ -3-亚麻酸是人体必需脂肪酸，是  $\omega$ -3-多不饱和脂肪酸的母体，它可在人体内转化成epa和dha俗称脑黄金。

$\omega$ -3-亚麻酸又称“植物深海鱼油”，但与鱼油相比，亚麻籽油不含胆固醇，具有更好的抗氧化性，更加安全可靠。

亚麻籽油内富含  $\omega$ -3， $\omega$ -3属于“必需不饱和脂肪酸”，就是对人体极其重要，但自身又无法合成，必须通过体外摄取才能满足人体所需的重要物质。 $\omega$ -3在海豹、深海冷水鱼、海藻等海洋动植物、亚麻植物和核桃类坚果中含量比较丰富。其中亚麻籽油是陆地上  $\omega$ -3含量最高的植物油，由于对身体的重要性，被称为“液体黄金”。吃核桃能补脑，正是因为核桃中富含  $\omega$ -3及其代谢物 (epa和dha)，但日常摄入量远不足专家提议的孕妇所需  $\omega$ -3的数量。世界卫生组织建议孕产妇日补充1300毫克为宜。补足1300毫克  $\omega$ -3相当于每天吃掉17斤核桃！而亚麻籽油只需要每天20毫升就可以补充足够量的  $\omega$ -3。

#### $\omega$ -3对孕产妇和胎、婴儿的主要作用

现代生命科学研究证实， $\omega$ -3是构成人体细胞的核心物质，孕妇通过胎盘，产妇则通过乳汁将摄入的  $\omega$ -3和代谢物dha和epa传送给胎儿或婴儿。

大脑的分化主要是在出生前完成的，尤其在妊娠末三个月和出生后头几周，是脑组织快速合成期，因此，在这一时期孕、产妇摄入足量的  $\omega$ -3，胎儿或婴儿的脑神经细胞和视神经细胞发育好、数目多、功能强。

世界卫生组织 (who) 建议：妊娠期、哺乳期女性必须摄入足量  $\omega$ -3。如果孕产妇体内缺乏  $\omega$ -3，那么宝宝则会有脑发育迟缓、智力受损、机体发育缓慢、视力不好、皮肤粗糙等症状。

#### 【使用方法】

需要注意的是，植物营养油的食用是讲究一些窍门的，只有遵循正确的食用方法才能让其价值最大发挥出来。根据亚麻籽油的特点及中国人的饮食习惯，向大家推荐几种食用方法：

1、直接口服：人均日服用量5-10毫升，儿童减半，每次2.5-5毫升，每日1-2次。

2、混合其他饮品：该油与蜂蜜、椰乳、山楂果茶等风味浓郁的饮品混合服用，则口感更好。3、沾面包：将亚麻籽油盛入小碟中，拿面包或馒头沾上油，品尝初榨油的清香与滑润。为了口味更好，可以适当涂抹一点蜂蜜，可以解决有些人对油脂口味不习惯的问题，加蜂蜜的方法，儿童也更容易接受。4、凉拌佐餐：在拌凉菜时放入少许调味或增加光泽，也可以调制色拉。5、作为明油：淋在汤中或在炒菜出锅前淋入作为明油使用。6、自制调和油：将亚麻籽油与日常食用的大豆油、花生油、菜籽油等按一定比例调和，推荐比例为1：5~1：10，混合均匀，按日常习惯食用即可达到良好的补充和均衡营养的目的。

亚麻籽油最好生吃，亚麻籽油的营养成分容易在高温中被破坏，在食用的时候最好是凉拌或调汤，千万不要用来高温煎炒或烹炸。

老年人每天摄入的亚麻籽油在二到六小勺比较适量。亚麻籽油与清淡的蔬菜或水果搭配，这样也能更好地起到保健的作用。

## 【储存方法】

1、0-25摄氏度密封避光保存。

2、油瓶瓶盖开启后，应放入冰箱保存，以保持油品新鲜和良好的口味。3、与其他食用油调和后应注意置避光处存放。4、亚麻籽油营养成分丰富，每日服用少量即可满足人体需求，平均每日每人摄取5-10毫升即可，孕妇等特殊群体平均每日每人摄取15-20毫升，过多摄入人体无法充分利用，应合理食用，避免浪费。如做辅助治疗或保健用途，使用量可以根据营养师的建议并结合个人体质进行调整。