

Koprový olej - doporučuje se zejména těhotným ženám a kojícím matkám

Panenský olej lisovaný ze semen kopru za studena. Je velmi chutný a zdraví prospěšný. Hodí se i pro děti. Má silnou vůni po kopru.

Charakteristika:

Koprový olej obsahuje **velké množství nenasycených mastných kyselin – až 72 %**. Dále obsahuje **minerály, vitamíny A, C a E, železo a stopové prvky**.

Účinnost:

- jeho užíváním se tvoří kvalitní mléko pro kojence
- upravuje a zklidňuje zažívání a trávení
 - je proti nadýmání, proto je zvláště vhodný pro malé děti
 - pročišťuje žaludek a pomáhá mu při trávení
 - podporuje funkci jater
- čistí močové cesty
- posiluje srdce a brání rozvoji ischemické choroby srdeční
- snižuje cholesterol a upravuje tlak;

Použití:

Vnitřně - dvakrát denně jedna čajová lžička při jídle. Větším dětem se dává půl lžičky denně, malinkým dvě kapky. **Kojící děti získávají užitek z oleje prostřednictvím mateřského mléka.** Kojící a těhotné ženy používají jednu lžičku denně do hotového jídla.

Použitelnost:

Trvanlivost koprového oleje je při teplotě od 5° do 15 °C jeden rok, po otevření uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 měsíců. Nesmí se vařit. Musí se ukládat do tmy a chránit před světlem.

Využití v kuchyni:

Koprový olej je vhodný všude tam, kde se používá čerstvý kopr - do salátů, zeleninových jídel apod.