

المميزات الخاصة لزيت كانويل

يتميز زيت كانويل بعدة مزايا خاصة عن باقي أنواع الزيوت موزعة على قسمين الأولى منها من ناحية الصحية والثانية متعلقة بعملية الطهي.

أولاً من الناحية الصحية:

- ١ - زيت كانويل خالي من الكوليسترول مثل باقي الزيوت النباتية.
- ٢ - نسبة الدهون المشبعة المسببة للكوليسترول (سأتيوريتد فات) في زيت كانويل لا تتجاوز نسبة ٧٪ أما باقي أنواع الزيوت فتتراوح ما بين ١٢ إلى ٩١٪.
- ٣ - يوجد أنواع من الدهون المفيدة والصحية جداً للجسم (مونوأنسأتيوريتد فات) والتي تمنح الجسم الطاقة وتخفض نسبة الكوليسترول وهذه الدهون موجودة بنسبة عالية في زيت الزيتون الذي ينصح به الأطباء دائماً وزيت كانويل يشترك مع زيت الزيتون في وجود تلك النسبة العالية من الدهون المفيدة (مونوأنسأتيوريتد فات ٦١٪) ويتميز عنه بأنه يحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة (سأتيوريتد فات).
- ٤ - زيت كانويل يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين (E) مصدر الطاقة والحيوية للجسم.
- ٥ - زيت كانويل هو الزيت المثالي للاستخدام لمن يعانون من أمراض ضيق الشرايين وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية من (ألفا لينولينيك اسيد ١١٪) ولانخفاض نسبة الدهون المشبعة به.
- ٦ - زيت كانويل هو الزيت الذي يجب على من لا يريدون زيادة أوزانهم استخدامه.
- ٧ - زيت كانويل هو الزيت المناسب لمرضى القلب شفاهم الله.

ثانياً من ناحية الطهي:

- زيت كانويل يتميز بالمواصفات الآتية:
- ١ - زيت خفيف جداً على الجسم.
 - ٢ - ليس له رائحة نفاذة تتعلق بالطعام كباقي أنواع الزيوت وبالتالي تستطيع أن تستمتع بمذاق الطعام الحقيقي.
 - ٣ - لا تتغير جودته أو طعمه في حالة الاحتفاظ به مدة طويلة.
 - ٤ - لا يتبخر تحت درجة حرارة ٢٣٨ سانتيفراد أو ٤٦٠ فهرنهايت ويدوم أكثر في المقلاة مقابل الزيوت الأخرى وهذا مصدر للتوفير.
 - ٥ - لا ينقل الرائحة أو الطعم من طعام إلى آخر لو استخدم عدة مرات بعد تصفيته كل مرة
 - ٦ - يستخدم في الطهي وعمل الخبز والسلادة.

أحذر خطر الدهون على قلبك