



" [Жидкое золото планеты \(Завантажити\)](#) "

Оливковое масло содержит практически все необходимые человеку витамины и около 100 микроэлементов. Но дешевого настоящего оливкового масла в природе просто не существует, как бы вас не уверяли в обратном.

Свежие овощи, фрукты, мясо и рыба - вот незатейливый перечень продуктов, которые лежат в основе такого понятия как "здоровое питание". А вот на чем мы жарим и чем заправляем эти продукты, зачастую остается, что называется "за кадром", и совершенно напрасно. Ведь от выбора растительного масла зависят не только вкусовые качества приготовленных продуктов, но и наше здоровье, к сохранению которого сегодня все так массово стремятся.

Джерело: <http://life.pravda.com.ua>