



## **Pourquoi l'huile de colza HOLL est-elle une meilleure option ?**

12 juil. 2016

**.....Sa teneur en acide oléique est supérieure à 75 % (ill.3).**

**· Remplacer les graisses saturées dans l'alimentation par des graisses insaturées contribue au maintien d'un taux de cholestérol normal dans le sang; l'acide oléique est une graisse insaturée ([EFSA 20111](#)).**

**.....Même avec une teneur en acide linoléique considérablement réduite, permettant d'améliorer la performance à la friture, l'huile de colza HOLL a une bonne teneur en oméga 3 (> 0.6 g d'acide alpha-linolénique pour 100 g et pour 100 kcal<sup>2</sup>) et présente également une bonne teneur en oméga 6 (acide linoléique).**

**· L'oméga 3 et l'oméga 6 sont deux acides gras essentiels qui contribuent au maintien d'un taux de cholestérol normal ([EFSA 20092A & 3](#)).**

**Selon les dernières études, la consommation de l'acide linoléique (oméga 6) dans des quantités suffisantes, réduit le risque de maladies cardiovasculaires avec une corrélation dose-effet ([Farvid 20144](#)), et réduit le risque de mortalité totale et de mortalité par maladies cardiovasculaires chez des adultes plus âgés en bonne santé générale ([Wu 20145](#)).**

**..... Elle présente un des taux les plus bas en graisses saturées par rapport à la plupart des huiles végétales (ill. 3). Elle constitue donc une bonne possibilité de réduire la consommation quotidienne de ces « mauvaises graisses ».**

**· Les spécialistes recommandent une réduction des graisses saturées dans l'alimentation, parce qu'elles jouent un rôle important dans les événements cardiovasculaires ([EFSA 20106](#)).**

**.....Elle ne présente que des traces mineures de gras trans**

**· Les acides gras trans jouent un rôle important dans les maladies cardiovasculaires ; les spécialistes conseillent de les éliminer dans la mesure du possible ([EFSA 20047 & EFSA 20108](#)).**

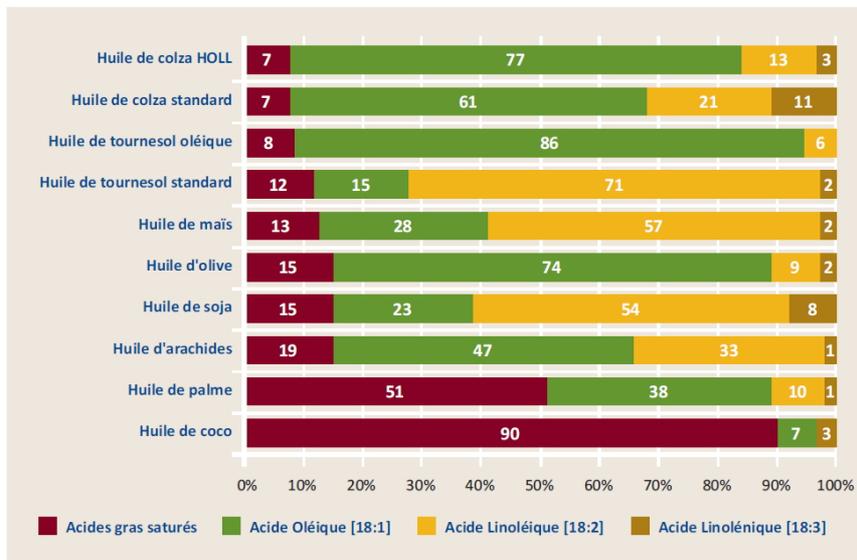


- **L'industrie alimentaire peut répondre à l'exigence de taux de gras trans réduits dans les produits finis.**

....**Elle est naturellement riche en vitamines E ([FEDIOL9](#)).**

- **La vitamine E protège les lipides, les protéines et l'ADN contre les dommages attribuables aux oxydants ([EFSA 201010](#)).**

**Illustration 3: Profils en acide gras des huiles alimentaires**



Source: Dubois et al. (2008) OCL, 15, 56-75°, données de l'industrie pour l'huile de colza HOLL

**L'huile de colza HOLL est l'une des options qui combine les plus bas niveaux d'acides gras saturés avec les plus hauts niveaux d'acide oléique.**

**L'huile de colza HOLL est l'une des options qui combine les plus bas niveaux d'acides gras saturés avec les plus hauts niveaux d'acide oléique.**