ÓLEO DE GIRASSOL

Nome científico: *Helianthus annuus L.*
Sinonímia Científica: *Helianthus aridus R.; Helianthus jaegeri H.; Helianthus lenticularis DL.; Helianthus macrocarpus DC.; Helianthus annus subsp. texanus H.*
Nome popular: Girassol, corona-solar, margarida-do-peru.
Família: Asteraceae (Compositae).
Parte Utilizada: semente**.**
Composição Química: ementes: 40% de óleo fixo rico em esteroides especialmente o beta-sistosterol; ácidos graxos: linoleico (35-62%), oleico (25 a 42%) e plamítico (4 a 7%).
Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

Planta anual, de caule herbáceo, revestido de pelos rígidos, ereto, geralmente sem ramificações, com até 4m de altura, de folhas opostas, cordiformes, denteadas e ásperas, com pecíolo longo; flores dispostas em grandes capítulos de até 40 cm de diâmetro, marginados por uma fileira de pétalas amarelas das flores liguladas, em torno de um disco central de flores tubulares de cor púrpura-escura; os frutos são do tipo aquênio, grandes e achatados.
É intensamente cultivada em todo o mundo para a produção de matéria prima para a indústria alimentícia de óleo. O girassol é originário da América do Norte.

Indicações e Ação Farmacológica

Diurética e expectorante (sementes e folhas), laxante suave e atóxico, contra fraqueza e indisposição. Tem largo uso como óleo de cozinha de alta qualidade. O uso do Óleo de Girassol na alimentação é bem adequado, ele permeia menos gordura no alimento e consequentemente, é menos calórico.
As gorduras poliinsaturadas são cardioprotetoras, proporcionando os seguintes efeitos:
- Redução do colesterol total e triglicérides;
- Redução de coágulos sanguíneos (trombose e cardiovasculares e acidentes vasculares cerebrais); - Aumenta vasodilatação (aumento do diâmetro dos vasos sanguíneos).

Toxicidade/Contraindicações

Não encontrada nenhuma causa de toxicidade dentro do uso recomendado.

Dosagem e Modo de Usar

Uso Alimenticio e Cosmético

Sugere-se a utilização a partir de 3% para os produtos farmacêuticos e cosméticos.

Referências Bibliográficas

LORENZI, H. **Plantas medicinais no Brasil: narivas e exóticas.** 2ª ed. Nova Odessa, SP. Instituto Plantarum, 2008.

Literatura do fornecedor.