

Consolidated E-Dossier

Freedom Healthy Cooking Oils



Date: 01st January, 2022 – 31st January, 2022

COVERAGE INDEX

| Best Oil for your Heart - 21.01.2022 | | | |
|--------------------------------------|---|----------------------------|---|
| PRINT COVERAGE's | | | |
| Sl No | Date | Publication | Headline |
| 01 | 11.01.2022 | The Pioneer | Know what's best for your heart |
| 02 | 28.01.2022 | Surya | Best Oil for your Heart |
| 03 | 29.01.2022 | Vishalandhra | Rice Bran Oil demand is increasing |
| 04 | 29.01.2022 | Aadab Hyderabad | Use best oil for your heart |
| 05 | 28.01.2022 | Janam Sakshi | Use Freedom Rice Bran Oil for good health |
| 06 | 30.01.2022 | Prajajyothi | Best Oil for your Heart |
| 07 | 27.01.2022 | Suvarna Times of Karnataka | Best Oil for your Heart |
| 08 | 27.01.2022 | Sanje Samaya | Best Oil for your Heart |
| 09 | 27.01.2022 | Vishwa Vaaridhi | Best Oil for your Heart |
| 10 | 27.01.2022 | Indu Sanje | Best Oil for your Heart |
| 11 | 28.01.2022 | Sanje Prabha | Best Oil for your Heart |
| 12 | 28.01.2022 | Bharath Sarathi | Best Oil for your Heart |
| 13 | 27.01.2022 | Dinasudar | Best Oil for your Heart |
| ONLINE COVERAGE's | | | |
| 14 | www.passionateinmarketing.com | | https://www.passionateinmarketing.com/best-oil-for-your-heart-2/ |
| 15 | www.retail.economictimes.indiatimes.com | | https://retail.economictimes.indiatimes.com/news/food-entertainment/grocery/major-edible-oil-brands-cut-mrp-by-10-15-to-give-relief-to-consumers-sea/88525481 |

| | | |
|----|---------------------|---|
| 16 | www.webnewswire.com | https://www.webnewswire.com/2022/02/01/best-oil-for-your-heart-freedom-rice-bran-oil/ |
|----|---------------------|---|

Advertising Value Equivalent: Rs. 6,16,000

Total PR Value: Rs. 18,48,000

Rupees: Eighteen Lacs Forty Eight Thousand Only

Name of the Publication: The Pioneer

Date: 11.01.2022

Page No: 10

Edition: Hyderabad

Headline: Know what's best for your heart

Know what's best for your heart

It is said "Good taste of food is the way to the heart", but who takes care of the heart? A good cooking oil adds life not only to the most common food, but also plays a pivotal role in your heart. Cooking oil has a major role to play affecting your cholesterol levels and altering your metabolic rate and that's what makes it all the more important to pick the right one from the wide variety of edible oils in the market. These days we are hearing a lot about a variety of oils. Today, let us talk about rice Bran oil. The oil is extracted from bran, a brown layer that the rice kernel is coated with. The same brown layer which makes brown rice a healthier option compared to the polished rice where this layer is removed.

According to renowned chefs, rice bran oil is perfect for all high temperature cooking techniques like pan frying or deep frying. It is also suitable for preparing all dishes in the Indian kitchen.

Due to its stability and pleasant flavour, high smoking point, rice bran oil forms an ideal medium for cooking, particularly for the Indian households.

Physically refined rice bran oil is generally golden yellow in colour. It is refined through a steam distillation process which preserves all the essential nutrients. It helps in reducing your body's bad cholesterol (LDL) and improves good cholesterol (HDL).

The World Health Organization and the American Heart Association have both stated that rice bran oil has the best possible composition of monounsaturated, polyunsaturated, and saturated fats compared to all other vegetable oils. Balanced fatty



acids help our body to maintain a healthy LDL/HDL ratio by reducing bonding of "bad" forms of cholesterol (LDL), a requirement for better functioning of Heart. This can help reduce conditions like atherosclerosis and the subsequent afflictions like heart attacks and strokes.

According to experts, if people maintain a healthy lifestyle, eat right, drink at least 2 litres of water, avoid bad habits like smoking, regularly monitor and control diabetes, hypertension, obesity, and Cholesterol levels and choose a healthy oil like rice bran oil, they are likely to stay healthy and safe.

P. Chandra Shekhara Reddy, Senior Vice President, Sales & Marketing, Freedom Rice Bran Oil tells *The Pioneer*, "Consumers today are smart and hence recognize the health benefits of rice bran oil.

There's also a perception that foods cooked in rice bran oil tend to absorb less, making it an ideal medium for sautéing, tempering aside from deep frying. We have witnessed an increased demand for rice bran oil over the past few months because of the health benefits and steep price hike of other oil variants."

Why rice bran oil is the best for your heart:

Balanced Fat Profile. Idea ratio of SFA, MUFA & PUFA for a healthier heart. Close to WHO recommendation.

Better protection to the heart and related blood vessels. Deposition of cholesterol in the walls of the coronary arteries is the main reason for heart attack. Oryzanol, the antioxidant available only in rice bran oil, prevents such accumulation and ensures free flow of blood to the heart.

Low absorption: Absorption of less oil, therefore, healthier food during frying.

High smoke point: Ideally suited for deep frying, sautéing, seasoning, and regular cooking. More stable at higher temperatures.

Frying takes less time, saves more energy.



Name of the Publication: Surya

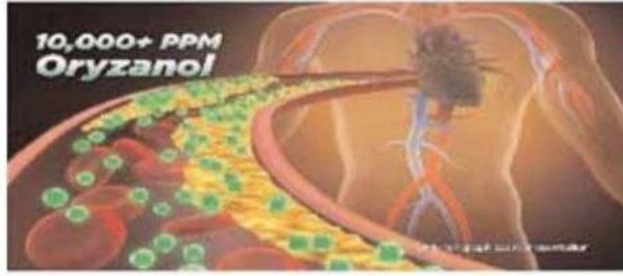
Date: 28.01.2022

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Best Oil for your Heart

మీ గుండెకు అత్యుత్తమ నూనె



బంజారాహిల్స్ మెజర్ న్యూస్: చక్కటి రుచితో కూడిన ఆహారం మీ గుండె ఆరోగ్యానికి చక్కటి మార్గం అని చెబుతుంటారు, కానీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తపడేవారు ? ఓ చక్కటి వంటనూనె సాధారణ ఆహారాన్ని కూడా అసాధారణ ఆహారంగా మార్చడం మాత్రమే కాదు, మీ గుండె ఆరోగ్యం కాపాడటంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్రనూ పోషిస్తుంది. మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మార్చడంలో ప్రధానమైన పాత్రను వంటనూనెలు పోషించడం మాత్రమే కాదు, మీ జీర్ణక్రియనూ మారుస్తాయి. ఈ కారణం చేతనే మార్కెట్లో విస్తృతతరేణిలో అందుబాటులో ఉన్న వంటనూనెల నుంచి సరైనదానిని ఎంచుకోవడం అవశ్యకం. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్(ఆర్బీఓ) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను బ్రాన్ (తవుడు)నుంచి తీస్తారు. బియ్యంపై గోధుమ రంగు పొరలా ఇది ఉంటుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంతో పోలిస్తే ఇదే పొర బ్రౌన్రైస్ ను ఆరోగ్యవంతమైన అవకాశంగా మలుస్తుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంలో ఈ పొర తొలగిస్తారు. మార్కెట్లో అందుబాటులోని ఫ్రీడమ్ ఫిజికల్స్ రిఫైండ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఆరోగ్యవంతమైన లక్షణాలన్నీ ఉన్నాయి మరియు అందువల్ల వంటకు ఇది అత్యుత్తమ ఎంపికగా నిలుస్తుంది.

- ఆహార పదార్థాలకు అత్యుత్తమ రుచి మరియు వాసనను అందిస్తుంది

సుప్రసిద్ధ చెఫ్లు చెప్పేదాని ప్రకారం అన్ని రకాల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలలో వంట చేసేందుకు అనువైన నూనెగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ నిలుస్తుంది. అంటే పాన్ ఫ్రైయింగ్ లేదా డీప్ ఫ్రైయింగ్కు ఇది అత్యంత అనుకూలమైనది. అంతేకాదు, భారతీయ వంటగదిలో అన్ని రకాల డిష్లనూ తయారుచేసేందుకు ఇది తగిన రీతిలో ఉంటుంది. దీనియొక్క స్థిరత్వం, ఆహ్లాదకరమైన వాసన, అత్యధిక స్మోకింగ్ పాయింట్ కారణంగా రైస్ బ్రాన్ఆయిల్ , అత్యుత్తమంగా వంటకు మాధ్యమంగా ఉపయోగపడుతుంది, మరి ముఖ్యంగా భారతీయ కుటుంబాలలో ఇది అత్యుత్తమంగా తోడ్పడుతుంది.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 29.01.2022

Page No: 05

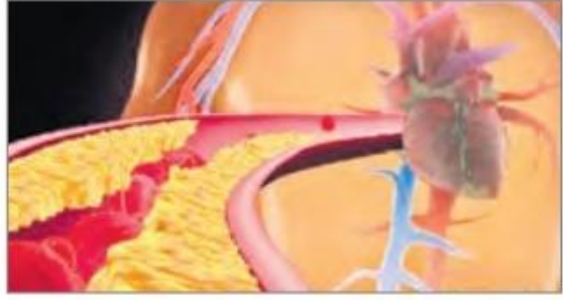
Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil demand is increasing

పెరుగుతున్న రైస్ బ్రాండ్ ఆయిల్ డిమాండ్

విశాలాంధ్ర-శేరిలింగంపల్లి:

వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన, ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు తాము నిరంతరమూ ప్రయత్నిస్తున్నా ఉంటుంటామని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్డ్



ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ చంద్రశఖర్ రెడ్డి తెలిపారు. సుప్రసిద్ధ చెఫ్లు చెప్పేదాని ప్రకారం అన్ని రకాల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలలో వంట చేసేందుకు అనువైన నూనెగా రైస్ బ్రాన్డ్ ఆయిల్ నిలుస్తుందని, అంటే పాన్ ఫ్రైయింగ్ లేదా డీప్ ఫ్రైయింగ్ కు ఇది అత్యంత అనుకూలమైనదన్నారు.

Name of the Publication: Aadab Hyderabad

Date: 29.01.2022

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Use best oil for your heart

గుండెకు అత్యుత్తమ నూనెనే వాడాలి



శేరిలింగంపల్లి 28, జనవరి, ఆదాబ్ హైదరాబాద్: చక్కటి రుచితో కూడిన ఆహారం మీ గుండె ఆరోగ్యానికి చక్కటి మార్గం అని చెబుతుంటారు, కానీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తపడేదెవరు ? ఓ చక్కటి వంటనూనె సాధారణ ఆహారాన్ని కూడా అసాధారణ ఆహారంగా మార్చడం మాత్రమే కాదు, మీ గుండె ఆరోగ్యం కాపాడటంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్రనూ పోషిస్తుంది. మీ కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి మార్పుడంలో ప్రధానమైన పాత్రను

వంటనూనెలు పోషించడం మాత్రమే కాదు, మీ జీర్ణక్రియనూ మారుస్తాయి. ఈ కారణం చేతనే మార్కెట్లో విస్తృతశ్రేణిలో అందుబాటులో ఉన్న వంటనూనెల నుంచి సరైనదానిని ఎంచుకోవడం అవశ్యకం. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్(ఆర్బీఓ) : రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను బ్రాన్ (తప్పదు)నుంచి తీస్తారు. బియ్యంపై గోధుమ రంగు పొరలా ఇది ఉంటుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంతో పోలిస్తే ఇదే పొర త్రొన్నరైస్ ను ఆరోగ్యవంతమైన అవకాశంగా మలుస్తుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంలో ఈ పొర కొలగిస్తారు. మార్కెట్లో అందుబాటులోని ఫ్రీడ్ మ్ ఫిజికల్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఆరోగ్యవంతమైన లక్షణాలన్నీ ఉన్నాయి మరియు అందువల్ల వంటకు ఇది అత్యుత్తమ ఎంపికగా నిలుస్తుంది. అహార పదార్థాలకు అత్యుత్తమ రుచి మరియు వాసనను అందిస్తుంది. సుప్రసిద్ధ చెఫ్లు చెప్పేదాని ప్రకారం అన్ని రకాల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలలో వంట చేసేందుకు అనువైన నూనెగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ నిలుస్తుంది. అంటే పాన్ ఫ్రైయింగ్ లేదా డీప్ ఫ్రైయింగ్కు ఇది అత్యంత అనుకూలమైనది. అంతేకాదు, భారతీయ వంటగదిలో అన్ని రకాల డిష్లనూ తయారుచేసేందుకు ఇది తగిన రీతిలో ఉంటుంది. దీనియొక్క స్థిరత్వం, ఆహారకరమైన వాసన, అత్యధిక స్మోకింగ్ పాయింట్ కారణంగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ , అత్యుత్తమంగా వంటకు మౌఖ్యంగా ఉపయోగపడుతుంది, మరి ముఖ్యంగా భారతీయ కుటుంబాలలో ఇది అత్యుత్తమంగా తోడ్పడుతుంది. శ్రీ పీ చంద్రశేఖర రెడ్డి, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ఫ్రీడ్ మ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ మాట్లాడుతూ "మా వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన మరియు ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు మేము నిరంతరమూ ప్రయత్నిస్తున్నాం. నేడు, వినియోగదారులు తెలివితో వ్యవహరిస్తున్నారు. అందువల్ల, వారు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గుర్తిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో పండిన వంటకాలు అతి తక్కువగా నూనె పీల్చుకుంటాయని విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా బాగా వేయించడానికి కూడా అత్యుత్తమంగా నిలుస్తున్నాయి. గత కొద్ది నెలలుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కోసం డిమాండ్ పెరుగుతుండటాన్ని మేము చూస్తున్నాం. దీనికి ఈ నూనె అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఓ కారణమైతే, ఇతర వంటనూనెల ధరలు పెరగడమూ మరో కారణం. అయితే, అన్ని ట్రాండ్ల రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోనూ అదే తరహా ఓరైజినాల్ ఉండదు. ఫ్రీడ్ మ్ ఫిజికల్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అవసరమైన రీతిలో ఓరైజినాల్ అంటే 10000 పీపీఎం ఉంది. అందువల్ల వినియోగదారులు ఈ నూనెను స్వీకరించి, ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిందిగా అభ్యర్థిస్తున్నాం" అని అన్నారు.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 27.01.2022

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Use Freedom Rice Bran Oil for good health

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడి ఆరోగ్యంగా ఉండాలి

సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

ఖైరతాబాద్, జనవరి 27 (జనసాక్షి): ఫ్రీడమ్ ఫిజికల్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వాడి వినియోగదారులు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్రశేఖర్.రెడ్డి అన్నారు. వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు నిరంతరం ప్రయత్నిస్తున్నామన్నారు. వినియోగదారులు తెలివితో వ్యవహరిస్తున్నారని, అందువల్ల వారు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గుర్తిస్తున్నారన్నారు. అంతేకాకుండా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన వంటకాలు అతి తక్కువగా నూనె పీల్చుకుంటాయని విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా బాగా వేయించడానికి కూడా అత్యుత్తమంగా నిలుస్తున్నాయన్నారు. గత కొద్ది నెలలుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కోసం డిమాండ్ పెరుగుతుందన్నారు. దీనికి ఈ నూనె అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఓ కారణమైతే, ఇతర వంటనూనెల ధరలు పెరగడమూ మరో కారణం అన్నారు. అయితే, అన్ని బ్రాండ్ల రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోనూ అదే తరహా ఒరైజనాల్ ఉండదు. ఫ్రీడమ్ ఫిజికల్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అవసరమైన రీతిలో ఒరైజనాల్ అంటే 10000 పీపీఎం ఉందన్నారు.

Name of the Publication: Praja Jyothi

Date: 30.01.2022

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Best Oil for your Heart

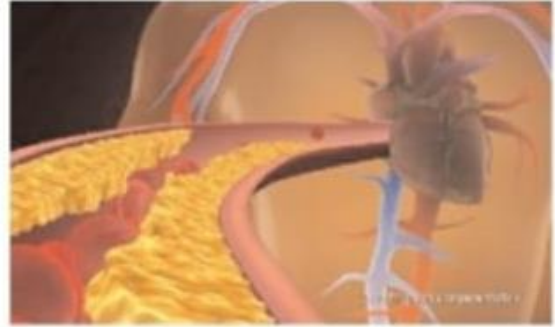
మీ గుండెకు అత్యుత్తమ నూనె

తెలింగంపల్లి అవని 28 (ప్రజాజ్యోతి): చక్కటి రుచితో కూడిన అహారం మీ గుండె ఆరోగ్యానికి చక్కటి మార్గం అని తెలుసుకుంటారు, కానీ గుండె ఆరోగ్యం గురించి జాగ్రత్తపడేదివారు? ఓ చక్కటి వంటనూనె సాధారణ అహారాన్ని కూడా అసాధారణ అహారంగా మార్చడం మాత్రమే కాదు, మీ గుండె ఆరోగ్యం కాపాడటంలో అత్యంత కీలకమైన పాత్రనూ పోషిస్తుంది. మీ కొద్దిపాటి స్థాయి మార్పులలో ప్రధానమైన పాత్రను వంటనూనెలు పోషించడం మాత్రమే కాదు, మీ జీర్ణక్రియనూ మారుస్తాయి. ఈ కారణం చేతనే మార్కెట్లో విస్తృతశ్రేణిలో అందుబాటులో ఉన్న వంటనూనెల నుంచి సరైనదానిని ఎంచుకోవడం అవశ్యకం.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్(ఆరిటిల్): రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ను బ్రాన్ (తప్పుడు)నుంచి తీస్తారు. బియ్యంపై గోధుమ రంగు పొరలా ఇది ఉంటుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంతో పోలిస్తే ఇదే పొర బ్రాన్ రైస్ ను ఆరోగ్యవంతమైన అవకాశంగా మలుస్తుంది. పాలిష్ చేసిన బియ్యంలో ఈ పొర తొలగిస్తారు. మార్కెట్లో అందుబాటులోని ప్రీడమ్ ఫిజిక్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో ఆరోగ్యవంతమైన లక్షణాలన్నీ ఉన్నాయి మరియు అందువల్ల వంటకు ఇది అత్యుత్తమ ఎంపికగా నిలుస్తుంది.

ఇవోర పదార్థాలకు అత్యుత్తమ రుచి మరియు వాసనను అందిస్తుంది

సుప్రసిద్ధ చెట్లను చెట్టిదాని ప్రకారం అన్ని రకాల అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలలో వంట చేసేందుకు అనువైన నూనెగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ నిలుస్తుంది. అంటే పాన్ ఫ్రైయింగ్ లేదా డీప్ ఫ్రైయింగ్కు ఇది అత్యంత అనుకూలమైనది. అంతేకాదు, భారతీయ వంటగదిలో అన్ని రకాల డిష్లనూ తయారుచేసేందుకు ఇది తగిన రీతిలో ఉంటుంది. దీనియొక్క స్థిరత్వం, అక్షరతరమైన వాసన, అత్యధిక స్మోకింగ్ పాయింట్ కారణంగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ , అత్యుత్తమంగా వంటకు మార్చడంగా ఉపయోగపడుతుంది, మరి ముఖ్యంగా భారతీయ కుటుంబాలలో ఇది అత్యుత్తమంగా తోడ్పడుతుంది. వీ చంద్రశేఖర రెడ్డి, సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ సేల్స్ అండ్ మార్కెటింగ్, ప్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



మాక్సీమైజ్మోమా వినియోగదారుల కోసం చక్కటి, సౌకర్యవంతమైన మరియు ఆరోగ్యవంతమైన ఉత్పత్తులను పరిచయం చేసేందుకు మేము నిరంతరము ప్రయత్నిస్తున్నాం ఉంటుంటాము. నేడు, వినియోగదారులు తెలివితో వ్యవహరిస్తున్నారు. అందువల్ల, వారు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను గుర్తిస్తున్నారు. అంతేకాకుండా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో వండిన వంటకాలు అతి తక్కువగా నూనె పీల్చుకుంటాయని విశ్వసిస్తున్నారు. ఈ కారణంగా బాగా వెయింఛడానికి కూడా అత్యుత్తమంగా నిలుస్తున్నాయి. గత కొద్ది నెలలుగా రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కోసం డిమాండ్ పెరుగుతుండటాన్ని మేము చూస్తున్నాం. దీనికి ఈ నూనె అందించే ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఓ కారణమైతే, ఇతర వంటనూనెల ధరలు పెరగడమూ మరో కారణం. అయితే, అన్ని బ్రాండ్ల రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోనూ అదే తరహా ఓరైజినాల్ ఉండదు. ప్రీడమ్ ఫిజిక్స్ రిఫైన్డ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో అవసరమైన రీతిలో ఓరైజినాల్ అంటే 10000 పీపీఎం ఉంది. అందువల్ల వినియోగదారులు ఈ నూనెను స్వీకరించి, ఆరోగ్యంగా ఉండాల్సిందిగా అభ్యర్థిస్తున్నాం" అని అన్నారు.

Name of the Publication: Suvarna Times of Karnataka

Date: 27.01.2022

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಖಾದ್ಯತೈಲ

ಜಿಂಗಳೂರು: "ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಬ್ರಾನ್‌ನಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ದರೆ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ಲೀಡಂ ಫಿಷಿಕಲಿ ರೀಫೈನ್ಡ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ



ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಫ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಖ್ಯಾತನಾಮ ಬಾಣಸಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪಾನ್ ಫೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಪಮಾನ ಅಡುಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀಯ ಕಿಚನ್‌ಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಅಪ್ಪಾದಕರ ವಾದ ಸುವಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕೋಕಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

Name of the Publication: Sanje Samaya

Date: 27.01.2022

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಉತ್ತಮ ಖಾದ್ಯತೈಲ

ಬೆಂಗಳೂರು: ರುಚಿಯು ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ (ಆರ್ಬಿಒ): ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಬ್ರಾನ್ಡ್ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ರಾನ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫೀಡಂ ಫಿಸಿಕಲಿ ರೀಫೈನ್ಡ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ



ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಫ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಖಾತನಾಮ ಬಾಣಸಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪಾನ್ ಫೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಪಮಾನ ಅಡುಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀಯ ಕಿಚನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕರವಾದ ಸುವಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್

ಆಯಿಲ್ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಏಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ? ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 10000+ ಪಿಪಿಎಂ ಒರಿಝಿನಾಲ್ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್ಡಿಎಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಚ್ಡಿಎಲ್) ಅನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರೊಫೈಲ್: ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಸ್‌ಎಫ್‌ಎ, ಎಂಯುಎಫ್‌ಎ ಮತ್ತು ಪಿಯುಎಫ್‌ಎನ ಐಡಿಯಾ ಅನುಪಾತ, ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಿಫಾರಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದೆ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಧಮನಿಯ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಶೇಖರಣೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಒರಿಝಿನಾಲ್ ಎಂಬ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕವು ಅಂತಹ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 27.01.2022

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

ವಿಶ್ವವಾರಿಧಿ | ಬೆಂಗಳೂರು
“ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ” ಎಂದು
ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ
ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ?
ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ
ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೇವ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ.
ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ
ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ
ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ
ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ
ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ
ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ
ತ್ಯಲಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ
ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ (ಆರ್ಬಿಒ):
ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಬ್ರಾನ್‌ನಿಂದ
ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಖಾದ್ಯತೈಲ

ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ
ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ
ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪಾಲಿಶ್
ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ರಾನ್
ರೈಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ
ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ

ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಫ್ರೀಡಂ ಫಿಸಿಕಲಿ ರೀಫೈನ್ಡ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್
ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು
ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು
ನೀಡುತ್ತದೆ. ಖ್ಯಾತನಾಮ ಬಾಣಸಿಗರ
ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್
ಪಾನ್ ಫೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್
ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌ಗಿಂತಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಧಿಕ
ತಾಪಮಾನ ಅಡುಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ
ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ
ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀಯ
ಕಿಚನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ.
ಇದರ ಸ್ವೀತೆ ಮತ್ತು ಅಹ್ಲಾದಕರವಾದ
ಸುವಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕ್ಯೂಂಕ್
ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್
ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ
ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ
ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.
ಛಾತಿಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾದ ರೈಸ್
ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿನ್ನದ
ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು

ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ಪೀಮ್ ಡಿಸ್‌ಲೇಷನ್
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು
ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್
ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1000+ ಪಿಪಿಎಂ
ಒರಿಫುನೋಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.
ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ
ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್‌ಎಲ್‌) ಅನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ
ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಚ್‌ಎಲ್‌) ಅನ್ನು
ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ
ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ
ಪ್ರತಿಪಾತ್ರವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು
ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
ಇದನ್ನು ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು
ಸರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಟಿ
ಆಕ್ಸಿಡೇಂಟ್ ಆಗಿರುವ ಸರಿಯಾದ
ಪ್ರಮಾಣದ ಒರಿಫುನೋಲ್
ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು
ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು
ಹೊಂದಿದೆ.

Name of the Publication: Indu Sanje

Date: 27.01.2022

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಖಾದ್ಯತೈಲ

ಬೆಂಗಳೂರು: “ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಖಾದ್ಯ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ (ಆರ್ಬಿಒ): ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಬ್ರಾನ್‌ನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ರಾನ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಫಿಸಿಕಲಿ ರೀಫೈನ್ಡ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಫ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಖ್ಯಾತನಾಮ ಬಾಣಸಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪಾನ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಪಮಾನ ಅಡುಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀಯ ಕಿಚನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಕರವಾದ ಸುವಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 28.01.2022

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

ಉತ್ತಮ ತೈಲ ಆಯ್ಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯ

ಬೆಂಗಳೂರು: “ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯ ಅಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಉತ್ತಮ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಬ್ರಾಂಡ್ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದುದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ (ಅರ್ಬಿಒ): ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಬ್ರಾಸಿಂಡ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿತವಾಗಿರುವ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ರೈನ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ಫಿಸಿಕಲಿ ರಿಫೈನ್ಡ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅಡುಗೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಫ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬ್ರಾತನಾಂವು ಬಾಣಸಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪಾನ್ ಫೈಯಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್‌ನಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಧಿಕ ತಾಪಮಾನ ಅಡುಗೆ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ ಭಾರತೀಯ ಕಿಚನ್‌ಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಾಡ್‌ಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ವೀತ ಮತ್ತು ಅಹಾರದಂತಹ ರುಚಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೋಕಿಂಗ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಅಡುಗೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ.

ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾದ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿನ್ನದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ಪೀಮ್ ಡಿಸ್ಸಿಲೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಫ್ರೀಡಂ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1000+ ಪಿಪಿಎಂ ಒರಿಝನೋಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್) ಅನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯಸ್ನೇಹಿ ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಒರಿಝನೋಲ್ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 28.01.2022

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

“ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ”

ಬೆಂಗಳೂರು: “ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯ ಆಹಾರವು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ” ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೃದಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ? ಉತ್ತಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬೇಕು ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ

ಚಯಾಪಚಯ ದರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಬಾಡ್ಯ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ (ಆರಿಸ್): ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಹೊರತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಭತ್ತದ ಕಾಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವಾಗ ಕಂಡು ಬರುವ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದರವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಜಾರಿಲ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬ್ರೌನ್ ರೈಸ್ ಅನ್ನು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅದೇ ಕಂಡು ಬರುವ ಪದರವಾಗಿದೆ. ಕ್ರೋಮ್ ಫಿಲಿಕ್ ರೀಫೈನ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ಲೇವರ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಾಣಸಿಗರ ಪ್ರಕಾರ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಪಾನ್ ಫ್ರೆಂಚ್ ಅಥವಾ ಡೀಸ್ ಫ್ರೆಂಚ್‌ನಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಅತ್ಯಂತ

ಪಾಪಮಾಸ ಆಹಾರಗಳ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳಿಗೆ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಭಾರತೀಯ ಕಿಚನ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಡ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸ್ವರಸ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕರವಾದ ಸುವಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವೀಕರಣೆ. ಪಾಪಮಾಸ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಆಹಾರಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾಪವಾಗಿದೆ. ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾದ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್

ಆಯಿಲ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಸ್ಲೀವ್ ಡಿಸ್ಕಿಲೇಷನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರೋಮ್ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1000+ ವಿವಿಧ ೨೦ರಬೇಸಿಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷು ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್‌ಎಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್‌ಎಲ್)

ಅನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಿಪಾತ್ರಗಳ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಎಂದೆ ಹರಿಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ೨೦ರಬೇಸಿಲ್ ಕಾರಣವಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

Name of the Publication: Dinasudar

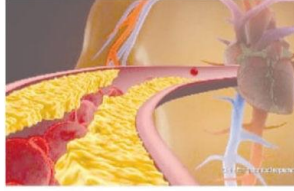
Date: 27.01.2022

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: Best Oil for your Heart

அரிசி தவிடு எண்ணெயில் ஆரோக்கியம்





பெங்களூர் ஜன.26-உணவின் நல்ல சுவை இதயத்திற்கு வழி" என்று கூறப்படுகிறது, ஆனால் இதயத்தை யார் கவனித்துக்கொள்கிறார்கள்? ஒரு நல்ல சமையல் எண்ணெய் மிகவும் பொதுவான உணவுக்கு உயிர் சேர்க்கிறது, ஆனால் உங்கள் இதயத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. உங்கள் கொலஸ்ட்ரால் அளவைப் பாதிப்பதில் சமையல் எண்ணெய் முக்கியப் பங்காற்றுகிறது, உங்கள் வளர்சிதை மாற்ற விகிதத்தை மாற்றியமைக்கிறது, மேலும் சந்தையில் உள்ள பல்வேறு வகையான சமையல் எண்ணெய்களில் இருந்து

சரியானதைத் தேர்ந்தெடுப்பது மிகவும் முக்கியமானது. அரிசி தவிடு எண்ணெய் ரைஸ் பிரான் எண்ணெய், அரிசி கருவை பூசப்பட்ட பழுப்பு நிற அடுக்கான பிரானில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. இந்த லேயர் அகற்றப்படும் பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியுடன் ஒப்பிடும்போது, அதே பழுப்பு நிற அடுக்கு பிரவுன் ரைஸை ஆரோக்கியமான விருப்பமாக மாற்றுகிறது. சுதந்திர உடல் ரீதியாக சுத்திகரிக்கப்பட்ட அரிசி தவிடு எண்ணெய் இந்த அனைத்து குணங்களுடனும் சந்தைகளில் கிடைக்கிறது, எனவே சிறந்த சமையல் தேர்வாக இருக்கிறது. புகழ்பெற்ற சமையல்காரர்களின் கூற்றுப்படி, பான் வறுக்கவும் அல்லது ஆழமாக வறுக்கவும் போன்ற அனைத்து உயர் வெப்பநிலை சமையல் நுட்பங்களுக்கும் அரிசி தவிடு எண்ணெய் சரியானது.

Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/best-oil-for-your-heart-2/>





NEWS & ARTICLES ▾ RESEARCH REPORTS TALK & EVENTS SKILLING PROGRAMS CONTACT US ▾


[Home](#) ▸ [Articles](#) ▸ [Best Oil for your Heart](#)


[Articles](#) [Branding and Advertising](#) [Expert Views](#) [Market Data](#) [Marketing Research](#)

Best Oil for your Heart

By [Passionate in Marketing](#) · January 31, 2022






Watch on  YouTube

It is said "Good taste of food is the way to the heart", but who takes care of the heart? A **good cooking oil** adds life not only to the most common food, but also plays a pivotal role in your heart. Cooking oil has a major role to play affecting your cholesterol levels alter your **metabolic** rate and that's what makes it all the more important to pick the right one from the wide variety of edible oils in the market.

Also Read




Indian Army to get new uniform! First look on January 15

Author · January 25, 2022 0

Not long from now, on January 15, during the Army Day Parade, the principal look of the new battle uniform for its...

Name of the Website: www.apnnews.com

Elink: <https://www.apnnews.com/best-oil-for-your-heart/>



APN NEWS

Tuesday, February, 2022 | Today's Market | Current Time: 09:50:06

NEWS | BUSINESS | TECH & INDUSTRY | ENTERTAINMENT | NEW PRODUCTS | EDUCATION | HEALTH | TOURISM | SPORTS | EDITOR'S COLUMN

LIFE STYLE : FOOD&BEVERAGES

Previous story:

CavinKarePvt. Ltd & Ability Foundation invite nominations for the 20th edition of CavinKare Ability Awards for Achievers with Disabilities

Next story:

Indian IT Services sector to have ~450,000 gross employee addition and ~150,000 to 175,000 Net adds in H2FY22 – market intelligence firm UnearthInsight

RELATED VIDEO

Best Oil for your Heart

Published on November 23, 2021

It is said "Good taste of food is the way to the heart", but who takes care of the heart? A good cooking oil adds life not only to the most common food, but also plays a pivotal role in your heart. Cooking oil has a major role to play affecting your cholesterol levels alter your metabolic rate and that's what makes it all the more important to pick the right one from the wide variety of edible oils in the market.

Rice Bran oil (RBO): Rice Bran oil is extracted from Bran, a brown layer that the rice kernel is coated with. The same brown layer which makes Brown Rice a healthier option compared to the polished rice where this layer is removed. Freedom Physically Refined Rice Bran oil is available in the markets with all these qualities and hence makes the best cooking choice.

Gives better taste and flavour to food items


According to renowned chefs Rice Bran oil is perfect for all high temperature cooking techniques like pan frying or deep frying. It is also suitable for preparing all dishes in the Indian kitchen.

Due to its stability and pleasant flavour, high smoking point, Rice Bran Oil forms an ideal medium for cooking, particularly for the Indian households.

Health Benefits of Rice Bran Oil:

Physically Refined Rice Bran Oil is generally golden yellow in colour. It is refined through a steam distillation process which preserves all the essential nutrients. Freedom Rice Bran Oil has 10000+ ppm Oryzanol which helps in reducing your body's Bad Cholesterol (LDL) and improving Good Cholesterol (HDL) to make you and your loved ones feel good and stay Heart Healthy. It is considered as heart-friendly oil and the credit goes to its capacity to lower cholesterol because of the right amount of oryzanol found in it, which is an antioxidant.

The World Health Organization and the American Heart Association have both stated that rice bran oil has the best possible composition of monounsaturated, polyunsaturated, and saturated fats compared to all other vegetable oils. Balanced fatty acids help our body to maintain a healthy LDL/HDL ratio by reducing bonding of "bad" forms of cholesterol (LDL), a requirement for better functioning of Heart. This can help reduce conditions like atherosclerosis and the subsequent afflictions like heart attacks and strokes.



Name of the Website: www.webnewswire.com

Elink: <https://www.webnewswire.com/2022/02/01/best-oil-for-your-heart-freedom-rice-bran-oil/>



[Home](#) [Submit Press Release](#)

Best Oil for your Heart (Freedom Rice Bran Oil)

Feb 1, 2022 | Business, Health and Wellness

It is said "Good taste of food is the way to the heart", but who takes care of the heart? A [good cooking oil](#) adds life not only to the most common food but also plays a pivotal role in your heart. Cooking oil has a major role to play affecting your cholesterol levels alter your [metabolic](#) rate and that's what makes it all the more important to pick the right one from the wide variety of edible oils in the market.

Rice Bran oil (RBO): [Rice Bran oil](#) is extracted from Bran, a brown layer that the rice kernel is coated with. The same brown layer makes Brown Rice a healthier option compared to the polished rice where this layer is removed. Freedom Physically Refined Rice Bran Oil is available in the markets with all these qualities and hence makes the best cooking choice.

Gives better taste and flavor to food items

According to renowned chefs, Rice Bran oil is perfect for all high-temperature cooking techniques like pan-frying or deep frying. It is also suitable for preparing all dishes in the Indian kitchen.

Due to its stability and pleasant flavor, high smoking point, Rice Bran Oil forms an ideal medium for cooking, particularly for Indian households.

Health Benefits of Rice Bran Oil:

Physically Refined Rice Bran Oil is generally golden yellow in colour. It is refined through a steam distillation process which preserves all the essential nutrients. **Freedom Rice Bran Oil has 10000+ ppm Oryzanol** which helps in reducing your body's Bad Cholesterol (LDL) and improving Good Cholesterol (HDL) to make you and your loved ones feel good and stay Heart Healthy. It is considered as heart-friendly oil and the credit goes to its capacity to lower cholesterol because of the right amount of **oryzanol** found in it, which is an antioxidant.

The World Health Organization and the American Heart Association have both stated that rice bran oil has the best possible composition of monounsaturated, polyunsaturated, and saturated fats compared to all other vegetable oils. Balanced fatty acids help our body to maintain a healthy LDL/HDL ratio by reducing bonding of "bad" forms of cholesterol (LDL), a requirement for better functioning of Heart. This can help reduce conditions like atherosclerosis and the subsequent afflictions like heart attacks and strokes.

So, according to experts, if people maintain a healthy lifestyle, eat right, drink at least 2 litres of water, avoid bad habits like smoking, regularly monitor and control diabetes, hypertension, obesity, and Cholesterol levels and choose a healthy oil like Rice Bran Oil, they are likely to stay healthy and safe.