

## ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΤΟ ΧΡΥΣΑΦΙ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΜΑΣ



Το ελαιόλαδο είναι ένα από τα βασικά συστατικά της μεσογειακής διατροφής που εκτός από τη νοστιμιά που προσδίδει στα πιάτα μας, έχει και εξαιρετικές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας.

### *Πώς να επιλέξετε το καλύτερο ελαιόλαδο*

#### **Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο**

Το ελαιόλαδο αυτό είναι εξαιρετικής ποιότητας και παράγεται χωρίς χημική επεξεργασία. Ο βαθμός οξύτητας του (περιεκτικότητα σε ελαιικό οξύ) δεν πρέπει να ξεπερνά το 0,8%. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει τα καλύτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά και διατηρεί ακέραιη τη διατροφική του αξία.

#### **Παρθένο ελαιόλαδο**

Είναι κι αυτό καλής ποιότητας ελαιόλαδο και παράγεται κι αυτό χωρίς χημική επεξεργασία. Ο βαθμός οξύτητας του δεν πρέπει να ξεπερνά το 2%.

#### **Ελαιόλαδο**

Αποτελεί μείγμα παρθένου και ραφινρισμένου ελαιόλαδου, με σκοπό να βελτιωθούν τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του. Δεν υπάρχουν συστάσεις για την αναλογία ανάμειξης. Ο βαθμός οξύτητας δεν ξεπερνά το 1%. Το ραφινρισμένο ελαιόλαδο επεξεργάζεται σε υψηλές θερμοκρασίες με αποτέλεσμα να χάνονται οι βιολογικές του ιδιότητες.

## **Πυρηνέλαιο**

Αποτελεί μείγμα εξευγενισμένου πυρηνέλαιου (από τον πυρήνα της ελιάς) και παρθένου ελαιόλαδου. Ο βαθμός οξύτητας δεν είναι μεγαλύτερος από 1%.

Επειδή το ελαιόλαδο επιδέχεται περισσότερη νοθεία ακόμη κι από το ξίδι, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην επιλογή του. Καταρχήν πρέπει να επιλέγουμε μόνο τυποποιημένο ελαιόλαδο. Με την αγορά του ελαιόλαδου θα πρέπει να ελέγχουμε προσεκτικά στην ετικέτα του: την κατηγορία του ελαιόλαδου, την ημερομηνία λήξης και τις προτεινόμενες συνθήκες διατήρησης του.

## ***Η θρεπτική αξία του ελαιόλαδου***

Το ελαιόλαδο πραγματικά είναι ένας χρυσός θησαυρός. Ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο αποδίδει 45kcal. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα μονοακόρεστα βοηθούν στη βελτίωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης και της ολικής χοληστερόλης στο αίμα. Το ελαιόλαδο περιέχει πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών (φαινόλες, βιταμίνη E κ.α.), οι οποίες προστατεύουν την οξείδωση της κακής χοληστερόλης (η οξειδωμένη μορφή είναι επικίνδυνη για τα αγγεία). Παράλληλα, αποτελέσματα πρόσφατων μελετών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο έχει και αντιυπερτασικές ιδιότητες. Το αποτέλεσμα όλων αυτών των επιδράσεων της κατανάλωσης ελαιόλαδου είναι η μείωση του κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Επίσης, τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου φαίνεται να δρουν προστατευτικά και απέναντι στον καρκίνο του μαστού, του παχέος εντέρου και του δέρματος.

Μια διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο δρα προστατευτικά κατά του σακχαρώδη διαβήτη και της πρόωρης γήρανσης, βελτιώνει την κατάσταση όσων πάσχουν από έλκος στομάχου, δωδεκαδακτύλου, χολολιθιάσεις ακόμη και από ρευματοπάθειες.

Όσον αφορά την παιδική διατροφή, το ελαιόλαδο είναι πολύ ωφέλιμο καθώς τα συστατικά του βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και στη σύνθεση ανδρικών και γυναικείων ορμονών.