

Διατροφικές Συμβουλές



Το ελαιόλαδο: Θρεπτική αξία και η διαχείριση του

Είναι αδιανόητο για τον Έλληνα να φανταστεί τη διατροφή του χωρίς ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι μια τροφή που ακόμη και σε δύσκολες συνθήκες, πάντα έπαιξε και θα παίζει σημαντικό ρόλο στις κουζίνες των σπιτικών. Η Ελλάδα έχει τη μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση ελαιόλαδου, που ανέρχεται στα 24 λίτρα/ετησίως.

Το ελαιόλαδο είναι το έλαιο του καρπού της ελιάς της ευρωπαϊκής (Olea Europe), το οποίο λαμβάνεται με μηχανικό ή άλλο φυσικό τρόπο. Το ελαιόλαδο είναι ένα βασικό και αναπόσπαστο συστατικό της μεσογειακής διατροφής που εκτός από τη νοστιμιά που προσδίδει στα πιάτα μας, έχει και εξαιρετικά ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας.

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο αυτό είναι εξαιρετικής ποιότητας και παράγεται χωρίς χημική επεξεργασία. Ο βαθμός οξύτητας του (περιεκτικότητα σε ελαϊκό 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 χωρίς χημική επεξεργασία. Ο βαθμός οξύτητας του δεν πρέπει να ξεπερνά το 2%.

Θρεπτική αξία

Το ελαιόλαδο στην κυριολεξία είναι ένας υγρός χρυσός θησαυρός. Το λάδι της ελιάς είναι ενεργειακά πυκνό (όπως όλα τα έλαια), ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο αποδίδει 45 kcal.

Αυτό που κάνει το ελαιόλαδο ξεχωριστό είναι η εξαιρετική του σύσταση σε λιπαρά οξέα. Ο λόγος των κορεσμένων, προς τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα θεωρείται ιδιαίτερα καλός. Το ελαιόλαδο θεωρείται ένα από τα καλύτερα βρώσιμα έλαια περιέχει ελάχιστα κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Το ελαιόλαδο περιέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες και φαινόλες. Οι φαινολικές ενώσεις του εξαιρετικά παρθένου ελαιόλαδου είναι βιοδιαθέσιμες στον ανθρώπινο οργανισμό. Σε πειραματικές μελέτες, τα συστατικά του ελαιόλαδου δείχνουν ένα μεγάλο εύρος βιονεργών ιδιοτήτων, συμπεριλαμβανόμενων αντιφλεγμονωδών, αντιοξειδωτικών και αγγειοδιασταλτικών δράσεων.

Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο περιέχει τυροσολικές φαινολικές ενώσεις όπως τυροσόλη, η υδρόξυτυροσόλη, η ελευρωπαΐνη και ελαιοκανθάλη. Αυτές οι ουσίες μαζί με τη βιταμίνη E και τα καροτενοειδή παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, εκφυλιστικών νευροπαθειών κτλ. Μελέτες δείχνουν ότι η ολεοκανθάλη φαίνεται να διαθέτει αντιφλεγμονώδεις δράσεις όπως η ουσία ιβουπροφαίνη (φάρμακο iborufen).

Επιπρόσθετα, το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε βιταμίνη E. Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα φυτοστερολών. Οι φυτοστερόλες έχουν την ιδιότητα να αναχαιτίζουν τη, απορρόφηση της χοληστερόλης από τον πεπτικό σωλήνα και γι αυτό μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα ακόμη και κατά 10-15%. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι η αφομοίωση του ελαιόλαδου από τον ανθρώπινο οργανισμό είναι ιδιαίτερα υψηλή. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο βαθμός αφομοίωσης μπορεί να φτάσει το 98%.

Χρήσεις – Κατανάλωση

Επειδή το ελαιόλαδο επιδέχεται μεγάλης νοθείας, πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην επιλογή του.

- Καταρχήν πρέπει να επιλέγουμε μόνο τυποποιημένο ελαιόλαδο διότι οι έλεγχοι που γίνονται σε αυτό, πιστοποιούν τη ποιότητα και τη καθαρότητα του.
- 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.
- Θα πρέπει να αποθηκεύετε το λάδι σε σκουρόχρωμα δοχεία και να τα τοποθετείτε μακριά από την ηλιακή ακτινοβολία, από πηγές θερμότητας και να προσέχετε να μην έρχεται σε επαφή με τον αέρα.
- Όσον αφορά τις αλλοιώσεις που υφίσταται το ελαιόλαδο κατά το τηγάνισμα, το λάδι της ελιάς έχει το πλεονέκτημα να έχει σημείο καπνού (210ο C) μικρότερο από τη θερμοκρασία στην οποία αλλοιώνεται (230ο C). Άρα, κατά το τηγάνισμα λίγο πριν αρχίσει το λάδι να καπνίζει χαμηλώνουμε τη φωτιά ώστε να μην αλλοιωθούν τα χαρακτηριστικά του ελαιόλαδου.
- Ακόμη πρέπει να επισημανθεί ότι δεν πρέπει να τηγανίσουμε με το ίδιο λάδι πάνω από δυο φορές.