

Ελαιόλαδο: ο διατροφικός χρυσός της Μεσογείου!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo (c): Geerd-Olaf Freyer

Διατροφή

ελαιόλαδομεσογειακή διατροφήυγείαοφέλη

Αποκαλείται ο χρυσός της Μεσογείου και όχι άδικα αφού πρόκειται για πολύτιμο ρυθμιστή της σωματικής και πνευματικής υγείας μας. Ο λόγος φυσικά για το ελληνικό ελαιόλαδο, έναν θρεπτικό θησαυρό και έναν από τους κύριους πρωταγωνιστές της μεσογειακής διατροφής! Τι το καθιστά όμως τόσο σπουδαίο για τη διατροφή και την υγεία μας;

Αποδεδειγμένα, το ελαιόλαδο έχει υψηλή περιεκτικότητά σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και πολυφαινόλες. Σύμφωνα με έρευνες, η καθημερινή κατανάλωση ελαιολάδου ανεβάζει τα επίπεδα της οστεοκαλσίνης, μιας πρωτεΐνης προερχόμενης από τα κύτταρα που ευθύνονται για τον σχηματισμό των οστών. Αυτό, σε συνδυασμό με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει το λάδι, συμβάλλει στην υγεία των οστών και μειώνει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης. Προσθέστε εδώ τις αντιοξειδωτικές, νευροπροστατευτικές και καρδιοπροστατευτικές ιδιότητές του λαδιού και θα το εκτιμήσετε ακόμα περισσότερο!

Ταυτόχρονα, ο πρωταγωνιστικός ρόλος του ελαιόλαδου στη μεσογειακή διατροφή, που συνιστά άφθονη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, συχνή κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης και ψαριών έναντι λιγότερου κόκκινου

κρέατος, βουτύρου και γλυκών, ανεβάζει αυτό το πρότυπο διατροφής στο διατροφικό βάθρο!

Αποδεδειγμένα οφέλη του ελαιολάδου:

- Μείωση τριγλυκεριδίων και αύξηση της HDL (καλής) χοληστερόλης
- Μείωση της (κακής) LDL χοληστερόλης
- Αυξημένη αντίσταση της LDL στην οξείδωση (κύρια αιτία αθηροσκλήρυνσης)
- Βελτίωση στον μεταβολισμό της γλυκόζης στους διαβητικούς

Τα στοιχεία μιλάνε: το λάδι είναι ένα ισχυρό φάρμακο. Απομένει να το εκτιμήσουμε έμπρακτα!

Πηγή: kalyterizoi.gr