

Γιατί να προτιμάτε το ελαιόλαδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ελαιόλαδο παράγεται από τη σύνθλιψη και στη συνέχεια συμπίεση των ελιών και είναι διαθέσιμο σε διάφορες ποιότητες.

Η ελιά και κατά συνέπεια και το ελαιόλαδο είναι βασικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής η οποία μέσα από έρευνες φαίνεται να προσφέρει πολλά οφέλη στον οργανισμό μας.

Περιέχει ουσίες με αντιφλεγμονώδεις δράσεις, όπως τουλάχιστον 9 διαφορετικές κατηγορίες πολυφαινολών και πολλά αντιφλεγμονώδη θρεπτικά συστατικά.

Επιπλέον οι ουσίες αυτές που περιέχει το ελαιόλαδο μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή του οξειδωτικού στρες, στη μείωση κινδύνου καρδιακών προβλημάτων κ.α..

Τέλος το ελαιόλαδο φαίνεται να σχετίζεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία και με αντικαρκινικά οφέλη, κάτι που χρειάζεται όμως περαιτέρω έρευνα.

Γενικότερα, αποτελεί μια εξαιρετική επιλογή για το μαγείρεμα και τις σαλάτες, για σοτάρισμα λαχανικών πριν το σερβίρισμα κ.α.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη necdiatrofis.gr