

Τι μας προσφέρει διατροφικά η ελιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό καρπό της Μεσογείου και αγαπημένο τρόφιμο των Ελλήνων, από την αρχαιότητα έως σήμερα.

Η ελιά, καταναλώνεται ως σνακ ή ορεκτικό, συνοδεύει όσπρια, σαλάτες, μεζέδες και άλλα παραδοσιακά πιάτα και χρησιμοποιείται ως συστατικό σε μεγάλο αριθμό συνταγών της σύγχρονης μεσογειακής -και όχι μόνο- κουζίνας.

Πέρα όμως, από τη μοναδική γεύση που προσδίδει στο φαγητό, η ελιά προσφέρει και πλήθος ευεργετικών συστατικών, ενώ δεν είναι λίγοι εκείνοι που την χαρακτηρίζουν ως «superfood», λόγω της υψηλής διατροφικής της αξίας.

Αρχικά, οι ελιές, αν και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αυτό προέρχεται κυρίως από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία φαίνεται ότι ασκούν καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας τα επίπεδα «κακής» χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων και αυξάνοντας την «καλή» χοληστερόλη, ειδικότερα δε, όταν καταναλώνονται σε αντικατάσταση των κορεσμένων.

Όσον αφορά στην περιεκτικότητά της σε μικροθρεπτικά συστατικά, η ελιά παρέχει

βιταμίνη Ε, αν και σε μικρότερη συγκέντρωση συγκριτικά με το ελαιόλαδο, βιταμίνη Α και μικρές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β, ενώ περιέχει και σημαντικά ποσά καλίου, ασβεστίου, φωσφόρου, μαγνησίου και σιδήρου.

Μεταξύ των ευεργετικών συστατικών της περιλαμβάνονται επίσης τα αντιοξειδωτικά, με κύριο εκπρόσωπο τις πολυφαινόλες, που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας, και την προστασία του οργανισμού από την επιβλαβή δράση των ελευθέρων ριζών και σχετίζονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ορισμένες μορφές καρκίνου.

Σε κάθε περίπτωση, οι ελιές αποτελούν ένα τρόφιμο που θα πρέπει να καταναλώνεται σε ελεγχόμενη ποσότητα, αφενός λόγω του θερμιδικού τους περιεχομένου και αφετέρου εξαιτίας της σημαντικής συνεισφοράς που μπορεί να έχουν στην ημερήσια πρόσληψη νατρίου-αλατιού, δεδομένων των τεχνικών που χρησιμοποιούνται για τη συντήρησή τους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr