

Γιατί το ελαιόλαδο κάνει καλό;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Close-up of female pouring oil into vegetable salad in glass bowl

Close-up of female pouring oil into vegetable salad in glass bowl

Τι είναι το ελαιόλαδο, ποια συστατικά του το κάνουν ξεχωριστό, ποια είναι η διατροφική του αξία και ποιες οι ωφέλειες του στην υγεία;

Ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.

Σύσταση και διατροφική αξία

Η σύσταση του ελαιολάδου είναι μοναδική και διαφέρει σημαντικά από αυτήν των υπολοίπων λιπαρών τροφίμων, φυτικών και ζωικών. Πιο συγκεκριμένα, το ελαιόλαδο:

- Είναι απολύτως φυσικό προϊόν χωρίς καμία πρόσμιξη και κανένα πρόσθετο τροφίμων – δεν έχει συντηρητικά, χρωστικές, τεχνητά αρώματα κ.λπ.
- Αποτελείται κατά περίπου 99% από λιπαρά οξέα που βρίσκονται σε αυτό με τη μορφή τριγλυκεριδίων.
- Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, ιδίως δε σε ελαϊκό οξύ (ω -9 λιπαρό οξύ).
- Περιέχει 6-8% λινελαϊκό οξύ, ένα από τα βασικά ω -6 λιπαρά οξέα (πολυακόρεστα).
- Έχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα.
- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε διάφορα αντιοξειδωτικά και φυτοθρεπτικές ουσίες (καροτένια, βιταμίνη E, πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, σκουαλένιο κ.ά.).
- Δεν περιέχει νερό, πρωτεΐνες, γλουτένη, υδατάνθρακες, χοληστερίνη ή νάτριο (αλάτι).

ΜΕΣΗ ΤΥΠΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

	100 ml	½ φλιτζάνι (108g)	Κουταλιά (13,5g)	Κουταλάκι (4,5g)
Θερμίδες	824	955	119	40
Πρωτεΐνες (g)	0	0	0	0
Υδατάνθρακες (g)	0	0	0	0
Ολικά λιπαρά (g)	91,6	108,0	13,5	4,5
-Κορεσμένα (g)	12,8	14,9	1,9	0,6
-Πολυακόρεστα (g)	8,3	11,4	1,4	0,5
-Μονοακόρεστα (g)	70,5	78,8	9,8	3,3

Η αφομοίωση του ποιοτικά καλού ελαιόλαδου από τον ανθρώπινο οργανισμό μπορεί να φτάσει μέχρι και το 98%, ποσοστό σχεδόν ιδανικό.

Οφέλη στην υγεία

Το ελαιόλαδο συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας και μπορεί να έχει προστατευτική δράση απέναντι σε ευρύ φάσμα νοσηρών καταστάσεων και ασθενειών όπως σε στεφανιαία νόσο, υπέρταση, θρομβώσεις, καρδιοπάθειες γενικότερα, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, διάφορες μορφές καρκίνου (π.χ. μαστού), γαστρεντερικές και ηπατικές παθήσεις, αρθρίτιδες και σε δερματικά προβλήματα, ενώ επιπλέον φέρεται ότι συμβάλλει στην ενίσχυση της ερωτικής επιθυμίας, στην παράταση της νεανικότητας και στην μακροζωία.

Πρώτη δημοσίευση: Περιοδικό Αρμονία, τεύχος 145

Πηγή: womenonly.gr