

ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ
ΕΝΑ ΘΑΥΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Στην Ελλάδα, κατά παράδοση, καταναλώνουμε –στο πλαίσιο της μεσογειακής διατροφής– καθημερινά ελαιόλαδο με όλα μας τα φαγητά: πίτες, λαδερά, σαλάτες. Καθώς το ελαιόλαδο αποτελεί την καλύτερη δυνατή επιλογή πρόσληψης λιπιδίων, συνέβαλε στο να αναδειχτεί η μεσογειακή διατροφή σε μία από τις πιο υγιεινές παγκοσμίως.

Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με τους πιο σημαντικούς λόγους που το καθιστούν ένα πολύτιμο προϊόν για την υγεία μας. Για ακόμα πιο εντυπωσιακά αποτελέσματα απλά πάρτε ένα κουτάλι σούπας και πιείτε το με άδειο στομάχι κάθε πρωί λίγο πριν το πρωινό σας.

Επίδραση του ελαιόλαδου στην υγεία μας:

1 /éna/

ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ & ΣΥΜΒΑΛΕΙ
ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Το ελαιόλαδο, χάρη στη σύστασή του [λιπαρά οξέα, ελαϊκό οξύ (ω-9), λινολενικό οξύ (ω-3), λινελαϊκό οξύ (ω-6)] καταφέρνει να ρυθμίζει την ολική χοληστερόλη, χωρίς όμως να μειώνει την καλή [η HDL (το καλό είδος) απομακρύνει την LDL (το κακό είδος)]. Παράλληλα δρα ευνοϊκά στα τριγλυκερίδια (πράγμα που σημαίνει πως αν καταναλώσουμε σε ένα γεύμα ελαιόλαδο τα τριγλυκερίδια δεν αυξάνονται τόσο όσο αν καταναλώναμε άλλα είδη λιπιδίων) και παρεμποδίζει τη δημιουργία της αθηρωματικής πλάκας (αφού με την κατανάλωσή του δεν οξειδώνεται η κακή χοληστερόλη). Όλα τα παραπάνω μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον μελέτες έχουν δείξει ότι τα μονοακόρεστα λίπη και η διατροφή με ελαιόλαδο μειώνουν την αρτηριακή πίεση.

2 /día/

ΒΟΗΘΑ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Για όλους τους λόγους που αναφέρθηκαν στην προηγούμενη παράγραφο, η διατροφή με βάση το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο βοηθά στην απώλεια βάρους. Το ελαιόλαδο περιέχει μια τεράστια ποσότητα λιπαρών οξέων, τα οποία είναι το πιο υγιές είδος λίπους, η καλύτερη αντικατάσταση του βουτύρου και των άλλων τύπων ελαίων. Σημαντικό είναι να σημειώσουμε ότι αντίθετα με την αντίληψη που ίσως επικρατεί, το ελαιόλαδο μάς δίνει 9 θερμίδες ανά γραμμάριο, ακριβώς όπως και τα σπορέλαια και ρυθμίζει ενεργά τον μεταβολισμό λόγω της περιεκτικότητας του σε σκουαλένιο.

3 /tría/

ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ & ΒΟΗΘΑ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Καθώς η ρύθμιση του μεταβολισμού και το σωστό σωματικό βάρος είναι σημαντικοί παράγοντες που βοηθούν στην απομάκρυνση της πιθανότητας εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 αλλά και στον έλεγχό των τιμών της γλυκόζης γενικότερα, το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι αναντικατάστατο και σε αυτόν τον τομέα. Οι μελέτες των τελευταίων ετών προσφέρουν νέες πληροφορίες αναφορικά με τις ευεργετικές επιδράσεις μιας διατροφής όπως είναι η Μεσογειακή, με το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι πλουσιότερο σε λιπιδικό σύνολο, το οποίο όμως προέρχεται κυρίως από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και πολύ λιγότερο από κορεσμένα λιπαρά οξέα. Έτσι μειώνεται σημαντικά η χοληστερόλη και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

4 /tésera/ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά (πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, καροτένια κ.α.). Γι' αυτό τον λόγο η συχνή κατανάλωσή του μειώνει τον κίνδυνο για έναν αριθμό καρκίνων, όπως του μαστού, του παγκρέατος, του στομάχου, του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστεως και του προστάτη.

5 /pénte/ ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΕΣ & ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες του ελαιολάδου (πολυφαινόλες– όπως βιταμίνες Ε, C και ακόμα 200 μικροσυστατικά) μπορούν να αναστείλουν το σχηματισμό των ελεύθερων ριζών αποτελώντας παράγοντα επιβράδυνσης της γήρανσης. Εξάλλου, το ελαιόλαδο περιέχει περίπου σε κάθε κουταλιά της σούπας το 10% της απαραίτητης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης Ε, η οποία συμβάλει, εκτός των άλλων, και στην καλή ποιότητα του δέρματος. Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο θρέφει, και ανανεώνει την επιδερμίδα ενώ έχει την ιδιότητα να διεισδύει βαθιά μέσα στο δέρμα και να το διατηρεί ενυδατωμένο. Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε και σαν μάσκα για τα μαλλιά ή το δέρμα.

6 /éksi/ ΤΟ ΝΟ 1 ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ

Είναι πλέον γνωστό ότι για την άψογη λειτουργία του μυαλού μας χρειαζόμαστε λιπαρά. Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, ο «υγρός χρυσός» της μεσογειακής διατροφής, συμβάλλει στη διατήρηση της μνήμης και της μάθησης. Επίσης περιορίζει τη διανοητική παρακμή, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και Αλτσχάιμερ.

Η μοναδική αυτή ιδιότητα του ελαιόλαδου παρουσιάζεται σε επιστημονική μελέτη ερευνητών του Αμερικανικού Πανεπιστημίου Τεμπλ, η οποία δημοσιεύεται διαδικτυακά στην επιθεώρηση Annals of Clinical and Translational Neurology.

7 /eptá/ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΤΟΝΩΝΕΙ ΤΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η Ερευνητική Ομάδα Μικροβιολογίας και Ανοσολογίας του Πανεπιστημίου της Χαέν μελέτησε την προστατευτική δράση του παρθένου ελαιόλαδου ενάντια στις λοιμώξεις, σε σύγκριση με άλλες λιπαρές ουσίες.

Ο επικεφαλής της ομάδας, Gerardo Alvarez de Cienfuegos, εξηγεί ότι το λίπος καλύπτει το 5% της ανθρώπινης διατροφής, εξ ου και η σημασία του να γνωρίζουμε ποια λιπαρά είναι καλύτερα για την υγεία. Τα πειράματα που πραγματοποιήθηκαν δείχνουν ότι τα λίπη του ελαιολάδου διεγείρουν τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος καθιστώντας τα πιο αποτελεσματικά στην άμυνα κατά των λοιμώξεων.

8 /októ/ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑΣ & ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Η σύνθεσή του σε λιπαρά οξέα, και η παρουσία της χλωροφύλλης βοηθά τη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα, διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση, διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής και ευνοεί το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερίνης. Βελτιώνει την πέψη, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και βοηθά την καλή λειτουργία του εντέρου.

Η κατανάλωση ελαιόλαδου φαίνεται να προστατεύει από την εκδήλωση καρκίνου του παχέος εντέρου, σύμφωνα με τη μελέτη του Michael Stoneham και της ερευνητικής ομάδας του στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, η οποία έχει δημοσιευθεί στο τεύχος Οκτωβρίου του Journal of Epidemiology and Community Health.

9 /eniá/ ΤΟ ΑΓΝΟ ΛΑΔΙ ΕΛΙΑΣ ΚΑΘΑΡΙΖΕΙ ΤΟ ΣΥΚΩΤΙ

Το συκώτι εκτελεί μια πολύ σημαντική λειτουργία για το σώμα μας: καθαρίζει όλα τα εσωτερικά μας συστήματα. Αλλά μερικές φορές πρέπει να αποτοξινώνουμε το ίδιο το συκώτι, και αυτό είναι κάτι που μπορούμε να καταφέρουμε με τη βοήθεια του ελαιόλαδου! Για καλύτερο αποτέλεσμα, αναμειγνύουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το χυμό από 1/3 λεμονιού σε ένα ποτήρι και το καταναλώνουμε.

10 /déka/ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΓΙΑ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΣΤΥΣΗΣ

Σύμφωνα με στοιχεία που παρουσίασε η Χριστίνα Χρυσοχόου, επιμελήτρια της Α' Πανεπιστημιακής Καρδιολογικής Κλινικής του «Ιπποκράτειου» Νοσοκομείου Αθήνας μόλις εννέα κουταλιές ελαιολάδου αρκούν για τη μείωση της στυτικής δυσλειτουργίας κατά 40%. Το ελαιόλαδο έχει ήδη τεκμηριωθεί ότι παρέχει πλήθος θετικών επιδράσεων στην υγεία των αιμοφόρων αγγείων και του κυκλοφορικού συστήματος. Επίσης, αυξάνει τα επίπεδα της τεστοστερόνης, κάτι που με τη σειρά του μειώνει τον κίνδυνο στυτικής δυσλειτουργίας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στην έρευνα φάνηκε ότι το θετικό αποτέλεσμα ενισχυόταν όταν οι συμμετέχοντες επίσης περιελάμβαναν στην εβδομαδιαία διατροφή τους 13 μερίδες λαχανικών, 6 φρούτα, 3 μερίδες ψαριών και 2 μερίδες φασολιών.