8 Σεπτεμβρίου 2013

...ητό

Το αγνό, παρθένο ελαιόλαδο είναι το πιο υγιεινό λάδι, αλλά όταν το βράζουμε χάνει πολλά από τα πολύτιμα συστατικά του, αναφέρουν επιστήμονες από την Πορτογαλία.

Όπως γράφουν στην επιθεώρηση «Food Research International», το παρθένο ελαιόλαδο περιέχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από τα άλλα έλαια, καθώς και βιοενεργά συστατικά που λέγονται φαινολικές ενώσεις και συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου και άλλων ασθενειών.

Όταν όμως θερμαίνεται, η ποιότητά του μειώνεται δραστικά, καθώς κάθε είδους μαγείρεμα καταστρέφει τις φαινολικές ενώσεις.

«Η κατανάλωση αγνού παρθένου ελαιολάδου αυξάνεται παγκοσμίως, κυρίως λόγω των τεκμηριωμένων οφελών που παρέχει στην υγεία», γράφουν οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Πόρτο.

«Ωστόσο, οι διάφορες τεχνικές μαγειρέματος, από το τηγάνισμα και το βράσιμο

στον ατμό έως το μαγείρεμα σε φούρνο μικροκυμάτων και το ψήσιμο, αναμφισβήτητα τροποποιούν το χημικό προφίλ του, ελαττώνοντας τις φαινολικές ενώσεις».

Η τροποποίηση αυτή μειώνει την θρεπτική αξία του στα επίπεδα των υπολοίπων φυτικών ελαίων, προσθέτουν.

Για να αποφευχθεί αυτό συνιστούν να το θερμαίνουμε το λιγότερο δυνατόν, είτε προσθέτοντάς το λίγο-λίγο στη διάρκεια του μαγειρέματος και όχι όλο από την αρχή του, είτε – το ιδανικότερο – όταν ολοκληρωθεί το μαγείρεμα.

Πηγές: ΤΑ ΝΕΑ –e-diet.gr