

Ελαιόλαδο το «χρυσό» συστατικό της Μεσογειακής διατροφής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ελαιόλαδο αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό και αντιπροσωπευτικό συστατικό της Μεσογειακής διατροφής.

Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνη Ε και πολυφαινόλες, συστατικά που το καθιστούν τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, ενώ παράλληλα του έχει αποδοθεί πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τόσο τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ως συστατικά του ελαιολάδου, όσο και το ελαιόλαδο συνολικά ως τρόφιμο σχετίζονται με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, μεταβολικού συνδρόμου, σακχαρώδη διαβήτη και υπέρτασης. Μια μεσογειακού τύπου δίαιτα πλούσια σε ελαιόλαδο αλλά και το ελαιόλαδο ανεξάρτητα φαίνεται ότι βελτιώνουν δείκτες καρδιαγγειακού κινδύνου όπως είναι τα λιπίδια του αίματος σε κατάσταση νηστείας αλλά και μεταγευματικά, η αρτηριακή πίεση, η λειτουργία των αγγείων, και το οξειδωτικό στρες. Από την άλλη, οι πολυφαινόλες που περιέχονται στο ελαιόλαδο ασκούν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση, βελτιώνοντας την ενδοθηλιακή λειτουργία. Το ελαιόλαδο φαίνεται ότι παίζει ρόλο και στην πνευματική λειτουργία καθώς μελέτες δείχνουν ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα δρουν προστατευτικά ενάντια στη σχετιζόμενη με την ηλικία γνωστική εξασθένηση και τη νόσο Αλτσχάιμερ. Πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η πλούσια σε ελαιόλαδο μεσογειακή δίαιτα μπορεί να συμβάλλει στην «υγιή» γήρανση ενώ φαίνεται πως προάγει τη μακροζωία. Τέλος, πειραματικές μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση ελαιολάδου πιθανόν να ασκεί προστατευτική δράση ενάντια στην εμφάνιση καρκίνου, κυρίως του μαστού, του παχέως εντέρου και του προστάτη.

Συνεπώς, χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό, δίνοντας ωστόσο προσοχή στην ποσότητα που καταναλώνετε, καθώς πέραν των ευεργετικών συστατικών είναι πλούσιο και σε θερμίδες. Μία με δύο κουταλιές σε κάθε κύριο γεύμα είναι μια επαρκής ποσότητα που μπορεί να σας προσφέρει όλα τα οφέλη του χωρίς παράλληλα να επηρεάσει το ενεργειακό σας ισοζύγιο. Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr