8 Ιουλίου 2022

Το μεσογειακό υπερτρόφιμο που ρίχνει χοληστερόλη και πίεση

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Το ελαιόλαδο είναι ένα υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα,με πολλά οφέλη για το καρδιαγγειακό προφίλ

Το ελαιόλαδο είναι η βάση της μεσογειακής διατροφής. Το ελαιόλαδο, ιδιαίτερα το ωμό, αποτελεί το «συνδετικό κρίκο» ανάμεσα σε όλους τους τύπους μεσογειακής δίαιτας. Το λάδι της ελιάς είναι το κύριο – και πολλές φορές το μόνο – είδος λίπους που χρησιμοποιείται στην μεσογειακή κουζίνα, σε αντίθεση με τις δυτικού τύπου δίαιτες όπου κυριαρχούν τα κορεσμένα ζωικά λίπη (βούτυρο, κρέμα γάλακτος) η αυξημένη κατανάλωση των οποίων, σχετίζεται με υψηλό κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων (κυρίως στεφανιαίας νόσου).

Το ελαιόλαδο είναι ένα υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (σε ποσοστό μέχρι και 83%). Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες μια διατροφή πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα συγκριτικά με τη χαρακτηριστική «δυτική» δίαιτα (πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά):

• οδηγεί σε μείωση της ολικής και της «κακής» χοληστερόλης (LDL)

• βοηθά στην πρόληψη της αθηρωμάτωσης και ως εκ τούτου στην προστασία από τη στεφανιαία νόσο

• φαίνεται να δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση του αίματος και πιθανά προφυλάσσει από τον καρκίνο.

• Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο μαγείρεμα ή στο τηγάνι – όπου αντέχει περισσότερα τηγανίσματα από οποιαδήποτε άλλη λιπαρή ουσία – αλλά καλύτερα είναι να προστίθεται στο τέλος του μαγειρέματος , όπου η εξαιρετική του γεύση προσδίδει το «κάτι άλλο» στο πιάτο, διατηρώντας επίσης, αμετάβλητο και το φορτίο του σε ευεργετικές ουσίες.

Η ευεργετική επίδραση του ελαιόλαδου οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά του

σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, αλλά και στην υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως η βιταμίνη Ε και οι πολυφαινόλες. Το σημαντικότερο όλων όμως, είναι ότι χάρη στο ελαιόλαδο τρώμε άφθονα λαχανικά και όσπρια, μια και το λάδι είναι αυτό που νοστιμίζει το μαγείρεμά τους.

Στην αγορά θα βρούμε «εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο», «παρθένο ελαιόλαδο» και «ελαιόλαδο» (οι κατηγορίες αυτές έχουν θεσπιστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση για όλες τις χώρες που παράγουν λάδι). Προτιμήστε το πρώτο, είναι η πιο φυσική κατηγορία ελαιόλαδου με τέλειο άρωμα και γεύση – ο πραγματικός «ζωμός» της ελιάς. Η οξύτητά του δεν ξεπερνά το 1%. Η οξύτητα του «παρθένου ελαιόλαδου» δεν ξεπερνά το 2%, ενώ του «ελαιόλαδου» (ή ελαιόλαδου κουπέ που είναι μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου – ραφινέ – ελαιόλαδου) δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%.

Πηγή: ygeiamou.gr