

17 Ιουνίου 2026

Τα οφέλη του καλού ελαιολάδου - το προτιμάμε ωμό ή μαγειρεμένο;

[/ Γενικά Θέματα](#)



Γιατί είναι τόσο ωφέλιμο το ελαιόλαδο; Ποιες οι ιδιότητες του ωμού και ποιες του

μαγειρεμένου; Πρέπει να τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο;

Δρ Γιάννα Χατζηδιάκου PhD, Bsc, διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτιδα στο Κέντρο Έρευνας και Εκπαίδευσης στη Δημόσια Υγεία της Ακαδημίας Αθηνών και διατροφολόγος στη Μαιευτική - Γυναικολογική Κλινική «Ρέα»

Τα οφέλη του καλού (εξαιρετικού παρθένου) ελαιολάδου

- Προστασία της καρδιάς
Είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και ελαϊκό οξύ, που βοηθούν στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) και στην αύξηση της «καλής» (HDL).
- Ισχυρή αντιοξειδωτική δράση
Περιέχει υψηλές ποσότητες βιταμίνης E και πολυφαινολών (όπως η ελαιοκανθάλη), οι οποίες καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύουν τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες και έχουν αντιγηραντικές ιδιότητες.
- Υγεία του πεπτικού
Βελτιώνει τη λειτουργία του εντέρου, προστατεύει το στομάχι από έλκη και βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών από τις τροφές.
- Ρύθμιση σακχάρου
Συμβάλλει στη σταθεροποίηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, καθιστώντας το εξαιρετικό σύμμαχο κατά του διαβήτη τύπου 2.

Το μαγειρεμένο ελαιόλαδο χάνει τις ιδιότητές του;

Το μαγείρεμα με καλό (εξαιρετικό παρθένο) ελαιόλαδο είναι ευεργετικό. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα του είναι ανθεκτικά στη θερμότητα, ενώ το ίδιο το λάδι κατά το μαγείρεμα ενισχύει την απορρόφηση των βιταμινών και των αντιοξειδωτικών που περιέχουν οι τροφές.

Γιατί πρέπει ακόμα και να τηγανίζουμε σε ελαιόλαδο;

Το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή για το τηγάνισμα, επειδή είναι εξαιρετικά ανθεκτικό στις υψηλές θερμοκρασίες, χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και στις αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει. Το ελαιόλαδο αντέχει σε θερμοκρασίες έως και 180-210°C, δηλαδή πολύ υψηλότερες από τη θερμοκρασία που απαιτείται για το τηγάνισμα (συνήθως 170-180°C).

Έτσι, διατηρεί τη θρεπτική αξία του φαγητού και υπερτερεί των σπορελαίων, που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, τα οποία οξειδώνονται και αλλοιώνονται εξαιρετικά εύκολα στις υψηλές θερμοκρασίες του τηγανιού, δημιουργώντας τοξικές ενώσεις επικίνδυνες για την καλή υγεία του οργανισμού.

Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια δόση ελαιολάδου;

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ελαιολάδου (είτε ωμό είτε μαγειρεμένο) που εντάσσεται σε μια ισορροπημένη διατροφή εξαρτάται από τις συνολικές ενεργειακές ανάγκες του ατόμου, καθώς είναι πυκνό σε θερμίδες (περίπου 135 kcal ανά κουτ. σούπας). Θα πρέπει, λοιπόν, να εντάσσεται στο πλαίσιο της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης για τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

gastronomos.gr