



## Ελαιόλαδο 4 ιδιότητες που «επιβάλλουν» την καθημερινή κατανάλωσή του



Το ελαιόλαδο είναι ένα από τα σημαντικότερα δώρα της γης και στην Ελλάδα έχουμε το προνόμιο να παράγεται σε αφθονία και να αποτελεί το βασικό συστατικό μαγειρέματος.

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε βιταμίνη E, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (σε ποσοστό μέχρι και 83%) και αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες του ελαιόλαδου: ελαϊκό οξύ, ολευροπεΐνη, σκουαλένιο).

Οι ουσίες αυτές που περιέχει δρουν ευεργετικά στην υγεία του στομάχου, του δωδεκαδακτύλου και του καρδιαγγειακού συστήματος, ενώ βοηθούν επίσης και στη μείωση της «κακής» και στην αύξηση της «καλής» χοληστερίνης αντίστοιχα. Θεωρείται, επίσης, πως δρουν προληπτικά για κάποιες μορφές καρκίνου και για την οστεοπόρωση.

Δείτε τέσσερις βασικούς λόγους που «επιβάλλουν» την κατανάλωση ελαιόλαδου σε καθημερινή βάση:

Κατά του καρκίνου του μαστού

Ισπανική μελέτη έδειξε ότι οι γυναίκες που ακολουθούν μεσογειακή διατροφή με τακτική κατανάλωση έξτρα παρθένο ελαιόλαδου εμφανίζουν μειωμένο κίνδυνο καρκίνου του μαστού.

Στην έρευνα συμμετείχαν περίπου 4.300 γυναίκες με μέση ηλικία 67 ετών, οι οποίες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: Μία που κατανάλωνε ένα λίτρο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο την εβδομάδα και μία ομάδα που έτρωγε 30 γραμμάρια ξηρών καρπών ημερησίως. Μία τρίτη ομάδα ελέγχου ακολουθούσε μία δίαιτα χαμηλών λιπαρών.



Στη διάρκεια πέντε ετών υπήρξαν 35 διαγνωσμένες περιπτώσεις καρκίνου των μαστών. Οι γυναίκες της πρώτης ομάδας με το ελαιόλαδο είχαν κατά μέσο όρο 68% μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης του συγκεκριμένου καρκίνου, σε σχέση με όσες έτρωγαν χαμηλά λιπαρά. Οι γυναίκες που έτρωγαν ξηρούς καρπούς, δεν εμφάνισαν κάποια αξιοσημείωτη μείωση του σχετικού κινδύνου.

Προλαμβάνει τις καρδιαγγειακές παθήσεις

Το ελαιόλαδο είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων μέσω της μείωσης των λιπιδίων στο αίμα και κατά συνέπεια της απόφραξης των αρτηριών.

Πολλά στοιχεία υποστηρίζουν το ρόλο του παρθένου ελαιόλαδου στην προστασία έναντι των καρδιαγγειακών παθήσεων. Είναι γνωστό εδώ και καιρό ότι το ελαιόλαδο βοηθά στη μείωση της ολικής χοληστερόλης και των λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL) στο αίμα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά την κατανάλωση δύο κουταλιών ελαιόλαδου την ημέρα για την προστασία της καρδιάς.

Ευνοεί την απώλεια βάρους

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία έχει αποδειχθεί ότι βοηθάνε στην απώλεια λίπους. Σας βοηθά να αισθάνεστε πληρότητα, στοχεύοντας παράλληλα και στη μείωση του κοιλιακού λίπους.

Βοηθάει στην πέψη

Μικρές μελέτες έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει τη λειτουργία του πεπτικού και να μειώσει τα συμπτώματα της δυσκοιλιότητας. Η κατανάλωση μίας κουταλιάς κάθε βράδυ πριν τον ύπνο δρα ως ήπιο υπακτικό.