

Το υγιεινό ελαιόλαδο και τα "ελαφριά" σπορέλαια.



Είναι πολλοί αυτοί που πιστεύουν ότι το ελαιόλαδο έχει περισσότερες θερμίδες από τα υπόλοιπα ελαφριά λάδια κατά τα λεγόμενα. (σογιέλαιο, σπορέλαιο, βαμβακέλαιο, ηλιέλαιο).

Αυτό είναι αποτέλεσμα μάλλον της μεγαλύτερης ρευστότητας των σπορέλαιων, του δυνατότερου αρώματος και της εντονότερης γεύσης του ελαιολάδου, αλλά και το κύριο σύνθημα: σπορέλαια, τα ελαφριά λάδια. Είναι καλό να γνωρίζουμε ότι μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο δίνει λίγο περισσότερο από 90 θερμίδες, όσες ακριβώς και τα σπορέλαια, αλλά οι θερμίδες που παίρνουμε από το ελαιόλαδο είναι πολύ πιο υγιεινές και προστατευτικές για τον οργανισμό μας (λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών ουσιών όπως π.χ. η βιταμίνη E, οι οποίες έχουν αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση). Βέβαια πρέπει να επισημάνουμε την προσοχή στην κατανάλωση τους, μια και συμβάλλουν στην επιβάρυνση μας με θερμίδες λίπους και την αύξηση του σωματικού μας βάρους, ακόμα και αν προέρχονται από το υγιεινό και τόσο διαδεδομένο στη χώρα μας "χυμό" της ελιάς.