



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Ο φυσικός χυμός της ελιάς ελιξίριο υγείας και μακροζωίας.

Ο φυσικός «χυμός» του ελαιόλαδου, με την ιδανική χημική του σύσταση και χωρίς εκχυλίσματα και βελτιωτικά, χάρισε για αιώνες την υγεία και τη μακροζωία στους λαούς της Μεσογείου, οι οποίοι και τον χρησιμοποίησαν ως βασική λιπαρή ουσία στην καθημερινή τους διατροφή.

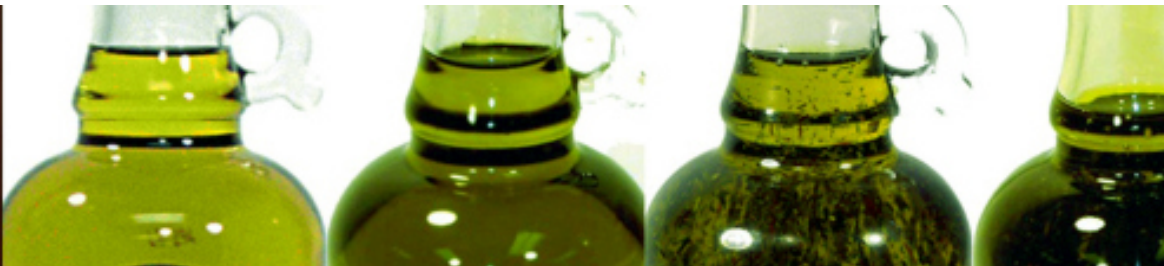
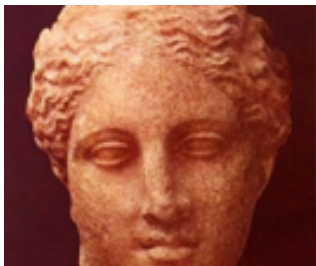
Το ελαιόλαδο συγκαταλέγεται στη λίστα των 10 ωφελιμότερων ειδών διατροφής.

Το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη:

κεκορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα.

Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα. Τα σπορέλαια πολυακόρεστα κυρίως λιπαρά οξέα.

Ενώ το ελαιόλαδο διαφοροποιείται, γιατί περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%. Το ελαϊκό οξύ, βασικό συστατικό του ελαιόλαδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ. Τα υπόλοιπα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου είναι ελάχιστα κεκορεσμένα και κάποια πολύ βασικά πολυακόρεστα, όπως το λινολικό οξύ και το λινολενικό. Η συνύπαρξη του ελαϊκού οξέος με το λινολικό και το λινολενικό δίνει στο ελαιόλαδο τη μοναδική βιολογική αξία του.



Φυσικά αντιοξειδωτικά:

Είναι βιταμίνες και προβιταμίνες (Α και Ε), μέταλλα, όπως το σελήνιο, και μια ολόκληρη, ετερογενής τάξη (πολυ)-φαινολικών, κυρίως, ουσιών. Οι αντιοξειδωτικές αυτές ουσίες προστατεύουν τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες, το ενεργό οξυγόνο και τις ελεύθερες ρίζες. Οι τελευταίες είναι ουσίες που έχουν ενοχοποιηθεί για τη βλάβη των πυρηνικών

οξέων και πρωτεϊνών, και θεωρούνται ως οι πρωταρχικοί βλαπτικοί παράγοντες διαφόρων χρόνιων νόσων, όπως ο καρκίνος. Η παρούσα ανασκόπηση συζητεί το ρόλο αυτών των μικροστοιχείων του ελαιολάδου, ως προστατευτικών παραγόντων έναντι χρόνιων νοσολογικών καταστάσεων, με ιδιαίτερη έμφαση στον καρκίνο.



Ελαιόλαδο και πεπτικό σύστημα:

Το ελαιόλαδο είναι η περισσότερο ανεκτή λιπαρή ουσία για το στομάχι του ανθρώπου, σε σύγκριση πάντα με τις άλλες λιπαρές ουσίες. Παρουσιάζει τον καλύτερο δείκτη πεπτικότητας και απορροφητικότητας από τα εντερικά τοιχώματα. Έτσι βοηθάει στη μείωση των γαστρικών υγρών, εξομαλύνοντας το αίσθημα της δυσπεψίας. Επιπλέον δημιουργεί το αίσθημα του κορεσμού και ευνοεί την πέψη των θρεπτικών συστατικών της τροφής. Κλινικές έρευνες απέδειξαν ότι το ελαιόλαδο έχει μεγάλη απορροφητικότητα από το βλεννογόνο του εντέρου με αποτέλεσμα να καταπραΰνει πολλά εντερικά σύνδρομα και να υποβοηθεί στη σωστή λειτουργία του παχέος εντέρου. Μία ή δύο κουταλιές ωμό ελαιόλαδο νωρίς το πρωί είναι ιδανικό για άτομα που πάσχουν από χρόνια δυσκοιλιότητα, ή σε περιπτώσεις εγκυμοσύνης, νηστείας και διαίτας.



Ελαιόλαδο και χολή:

Το 1932, ο M. Chinary δημοσίευσε την πληροφορία ότι πρώτος ο γιατρός Touarte το 1887 συνέστησε επισήμως το ελαιόλαδο ως θεραπευτικό κατά της χολολιθίας αλλά και των ηπατικών κολικών. Κατά τον Chinary το ελαιόλαδο δεν είναι ικανό να εξαφανίσει ή να διαλύσει τους λίθους, ενεργεί ωστόσο υποβοηθητικά στη διαδικασία έκκρισης της χολής. Γι' αυτό συνιστά στους ασθενείς που πάσχουν από χολή, δυσπεψία και στομαχικούς πόνους να λαμβάνουν για 10 ημέρες το μήνα 1-2 κουταλιές εξερετικού παρθένου ελαιολάδου, με μερικές σταγόνες λεμονιού κάθε πρωί.



Ελαιόλαδο και επιδερμίδα:

Το ελαιόλαδο προστατεύει το ανθρώπινο δέρμα από την ηλιακή ακτινοβολία και τα εγκαύματα που αυτή μπορεί να του προκαλέσει. Αυτή του η ιδιότητα οφείλεται στη δράση της βιταμίνης E και της προβιταμίνης A καθώς και στις πολυακόρεστες λιπαρές ουσίες του.

Επιπλέον προστατεύει και αναστέλλει την εξέλιξη ιδιαίτερα των παιδικών εκζεμάτων και ανακουφίζει από τα τσιμπήματα των εντόμων. Το 1988 ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας, σύμφωνα με την οποία η χλωροφύλλη που ως ουσία συναντάται αποκλειστικά στο ελαιόλαδο προάγει το μεταβολισμό, διεγείρει την αύξηση των κυττάρων και συμβάλλει στην αιμοποίηση, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων.



Ελαιόλαδο και γηρατειά:

Η γήρανση είναι μια προοδευτική διαδικασία, η οποία συνοδεύεται από σειρά βιολογικών αλλαγών που μοιραία οδηγούν στο θάνατο. Έρευνες της περασμένης δεκαετίας σε άτομα προχωρημένης ηλικίας, απέδειξαν ότι εκείνα που καταναλώναν ελαιόλαδο, προστατεύονταν από τις αλλοιώσεις που σημειώνονται στο κεντρικό νευρικό σύστημα και στον εγκέφαλο, με την πάροδο του χρόνου, χάρη στις αντιοξειδωτικές του ουσίες.



Ελαιόλαδο και καρκίνος:

Σύμφωνα με την πρόσφατη έρευνα του Δρ. Δ. Τριχόπουλου της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, οι γυναίκες που καταναλώνουν ελαιόλαδο περισσότερο από μια φορά ημερησίως έχουν 25% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού έναντι εκείνων που καταναλώνουν σπάνια λάδι ελιάς. Για παράδειγμα, στην περιοχή της Μεσογείου, όπου σημειώνεται μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου, υπάρχουν χαμηλές συχνότητες αρκετών μορφών καρκίνου, όπως του μαστού, των ωοθηκών και του ενδομητρίου.



Ελαιόλαδο - χοληστερίνη και καρδιακές παθήσεις:

Μελέτες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ελαιόλαδο προστατεύει από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Το μοντέλο διατροφής των κατοίκων της Μεσογείου με πολύ φυτικό λάδι, το οποίο κατά αποκλειστικότητα είναι ελαιόλαδο, δηλαδή η σωστή αναλογία κεκορεσμένων λιπαρών οξέων και μονό- ακόρεστων είναι αυτή που προφυλάσσει από τα καρδιακά νοσήματα. Το ελαιόλαδο, το οποίο ουσιαστικά είναι ένα από τα σημαντικότερα μονοακόρεστα λίπη, αυξάνει την «καλή» χοληστερίνη και μειώνει την «κακή», κτίζοντας ένα

πολύ ισορροπημένο λιπιδικό σύστημα στο αίμα. Έτσι δρα απαγορευτικά στο σχηματισμό «πλακιδίων» λίπους στα αρτηριακά τοιχώματα, τα οποία εξελίσσονται τελικώς σε θρόμβους και επιφέρουν τα εμφράγματα της στεφανιαίας ή του μυοκαρδίου. Αυτό το πλεονέκτημα του ελαιόλαδου, σε συνδυασμό με την αυξημένη περιεκτικότητά του σε φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες και τα άλλα του σημαντικότερα ευεργετικά στοιχεία, που του χαρίζουν ισόρροπη χημική σύσταση, το κατατάσσουν πρώτο στη λίστα των τροφών που συμβάλλουν στη χαμηλή στάθμη της χοληστερίνης στο αίμα, παρέχοντας προστασία από τις καρδιαγγειακές παθήσεις, όπως η στεφανιαία νόσος και το έμφραγμα του μυοκαρδίου.



Ελαιόλαδο, παιδική ηλικία και ανάπτυξη εγκεφάλου - σκελετού:

Τα λιπίδια παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στη βρεφική και παιδική διατροφή, τόσο από ποσοτική όσο και από ποιοτική άποψη. Οι απαιτήσεις σε λιπίδια είναι μεγαλύτερες στην παιδική ηλικία από ό,τι στους ενήλικες. Σύμφωνα με έναν πρόχειρο υπολογισμό, το 50% της συνολικής πρόσληψης θερμίδων για τα παιδιά που θηλάζουν γίνεται με τη μορφή λιπιδίων, με αναλογία: κεκορεσμένων, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων οξέων 4:3:1 και με μέσο όρο χοληστερίνης της τάξης των 150 mg. Επομένως, τα πολυακόρεστα αντιστοιχούν στο 8-10% αυτών των λιπιδίων. Από το ποσοστό αυτό, 5-8% ανήκει στη σειρά Ω3 (οι τιμές αυτές μπορούν να διαφοροποιηθούν κατά πολύ ανάλογα με τη διατροφή της μητέρας). Όταν απογαλακτίζεται, το βρέφος εξακολουθεί να χρειάζεται σχετικά μεγάλη ποσότητα λιπιδίων, η οποία βαθμιαία μειώνεται στο 30% του συνόλου των προσλαμβανόμενων θερμίδων στην πρώτη και στη μετέπειτα παιδική ηλικία, μέχρι να προσαρμοστεί στις σχετικές απαιτήσεις των ενηλίκων.



ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ κεκορεσμένα, μονοακόρεστα, και πολυακόρεστα:

Στη διατροφή του βρέφους θα πρέπει να τηρηθεί η αναλογία του 4:3:1 μεταξύ κεκορεσμένων, μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπών, η οποία είναι ανάλογη με εκείνη του ανθρώπινου γάλακτος, εφόσον όλα τα λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την ισόρροπη ανάπτυξη του παιδιού. Το ελαιόλαδο, είναι εκείνο που προσφέρει αρκετά βασικά λιπαρά οξέα για την καλή ανάπτυξη των νεογνών και το σημαντικότερο, ότι η αναλογία του είναι παρόμοια με εκείνη του μητρικού γάλακτος. Επιπλέον, σύμφωνα με νέες μελέτες, το ελαιόλαδο επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη και εξέλιξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου των νεογνών.

Στην παγκόσμια μάλιστα βιβλιογραφία επισημαίνεται συχνά ότι η γλυκεριδική σύνθεση του ελαιόλαδου είναι παρόμοια με εκείνη του μητρικού γάλακτος. Ταυτόχρονα αποδείχθηκε ότι

οι μητέρες που θηλάζουν και οι οποίες προσλαμβάνουν ικανές ποσότητες ελαιόλαδου στην καθημερινή τους διατροφή, παράγουν γάλα με άριστη περιεκτικότητα σε λιπαρά οξέα, διασφαλίζοντας έτσι τη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος των νεογνών τους.



Ελαιόλαδο και ανάπτυξη, σκελετού:

Ο Laval-Jeantet και οι συνεργάτες του ανακοίνωσαν το 1980 μια ενδιαφέρουσα μελέτη σχετικά με το ρόλο των λιπιδίων στην ανάπτυξη του οστικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, τα οποία εμπλουτίζουν τα οστά με μεταλλικά στοιχεία. Τα ευρήματα αποδεικνύουν ότι τα λιπαρά είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του σκελετού και πως: «η καλύτερη ανάπτυξη και προσθήκη μεταλλικών στοιχείων παρατηρείται στην περίπτωση πρόσληψης ελαϊκών γλυκεριδίων, τα οποία συμπληρώνονται από μια ελάχιστη ποσότητα πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, που κατά κύριο λόγο υπάρχουν στο ελαιόλαδο». Οι ίδιοι ερευνητές διαπίστωσαν ανατομικές διαφορές ως προς το μέγεθος, το πάχος και την υφή των οστών σε ανθρώπους που καταναλώναν ελαιόλαδο και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το ελαϊκό οξύ παίζει πρωτεύοντα ρόλο στην ανάπτυξη του οστέινου ιστού, πράγμα που επιβεβαίωσαν και νεότερες μελέτες.



Ελαιόλαδο και αθλητική δραστηριότητα:

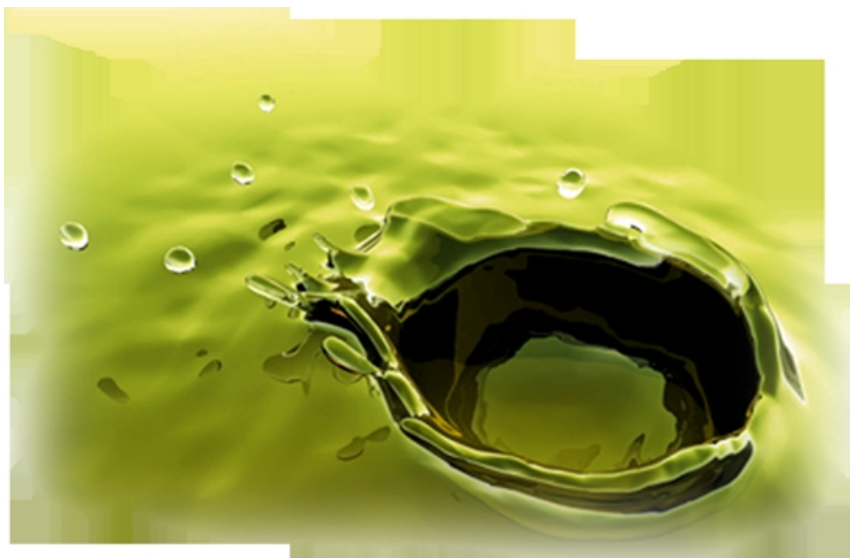
Τα λιπίδια και οι υδρογονάνθρακες είναι δύο από τις σημαντικότερες θρεπτικές ουσίες, οι οποίες παρέχουν την κύρια χημική ενέργεια που είναι απαραίτητη για κάθε σωματική δραστηριότητα. Το πρόβλημα που προκύπτει, επομένως, για τη διατροφή του αθλητή έχει να κάνει με τον περιορισμό της ανάπτυξης των ελεύθερων ριζών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με μια διατροφή πλούσια σε νωπά φρούτα και λαχανικά και σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο). Επομένως, πρέπει να προτιμώνται τα λίπη στα οποία κυριαρχούν τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που δεν είναι ευαίσθητα στις διαδικασίες υπεροξειδωσής και δεν ευνοούν τη δημιουργία ελεύθερων ριζών.



Ελαιόλαδο και διαβήτης:

Το λάδι της ελιάς σύμφωνα με τις σύγχρονες κλινικές παρατηρήσεις παίζει ένα δυναμικό

ρόλο «συντήρησης» του ζαχαρώδη διαβήτη σε χαμηλά επίπεδα. Σύμφωνα με τα βιβλιογραφικά δεδομένα της περασμένης δεκαετίας χορηγήθηκε σε διαβητικούς σιτηρέσιο του οποίου η θερμιδική αξία καλυπτόταν κατά 30-45% με λάδι ελιάς (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα). Αποτελέσματα της «δίαιτας» αυτής ήταν η μείωση των λιποπρωτεϊνών α και β στον ορό του αίματος, η σταθερότητα στη στάθμη της χοληστερίνης και η παράλληλη μείωση της στάθμης των τριγλυκεριδίων στον ορό του αίματος. Πρόσφατες ανακοινώσεις (Sintori, 1986), υποστηρίζουν ότι το ελαιόλαδο όταν λαμβάνεται ως μοναδική λιπαρή ουσία ιδιαίτερα από άτομα με διαβήτη δρα ευνοϊκά στην αργή εκκένωση του περιεχομένου του στομάχου στο δωδεκαδάκτυλο. Με τον τρόπο αυτό η πέψη των υδατανθράκων πραγματοποιείται με βραδύ ρυθμό, χωρίς να οδηγεί σε απότομη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα. Η σταθερότητα των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα και η μη ενεργοποίηση του μηχανισμού της νεογλυκογένεσης στο συκώτι καθιστούν το ελαιόλαδο ένα ήπιο, γευστικό και συνάμα ουσιαστικό «φάρμακο», που μπορεί να ανακουφίσει τα διαβητικά άτομα.



Οι Έλληνες είναι οι πρώτοι σε κατανάλωση ελαιολάδου, ζουν περισσότερο σε σχέση με τα υπόλοιπα έθνη και έχουν τα χαμηλότερα παγκοσμίως, ποσοστά εμφάνισης καρδιακών παθήσεων και καρκίνου.

Το ελαιόλαδο βελτιώνει την σωστή διατήρηση των κυττάρων ώστε να συντελεί στην μακροζωία του ανθρώπου.

Βασικό στοιχείο για όλα τα παραπάνω είναι η παρουσία λιπιδίων στο ελαιόλαδο τα οποία βρίσκονται μόνο στο μητρικό γάλα.