



Maslinovo ulje i zdravlje

Prirodni sok od maslinovog ulja je eliksir zdravlja i dugovečnosti.

Prirodni "sok" od maslinovog ulja, sa idealnim hemijskim sastavom i bez ekstrakta i aditiva, vekovima je davao zdravlje i dugovečnost u mediteranskim narodima, koji su ga koristili kao glavnu mastoću u svakodnevnoj ishrani. Maslinovo ulje je prvo na spisku od 10 prehrambenih namirnica koje su korisne za ljudski organizam.

Maslinovo ulje sadrži masne kiseline koje su podeljene u tri tipa: ***zasićene, mononezasićene i polinezasićene***.

Životinjske masti sadrže pretežno zasićene masne kiseline. Biljna ulja sadrže uglavnom polinezasićene masne kiseline, dok maslinovo ulje varira, jer sadrži uglavnom mononezasićene masne kiseline i do 83%. Oleinska kiselina je ključna komponenta maslinovog ulja a ona je mononezasićena masna kiselina. Druge masne kiseline iz maslinovog ulja su malo zasićene i polinezasićene, kao što su linolna kiselina i linolenska. Koegzistencije oleinske kiseline na linolna i linolenska ulja daju jedinstvenu biološku vrednost.



Prirodni antioksidanti:

vitamini i Provitamini (A i E), minerali kao što su selen, a ceo heterogen sistem posebne supstance kao što je fenol. Antioksidansi su supstance koje štite ćelije od oksidativnog stresa, aktivnog kiseonika i slobodnih radikala. Druge su supstance koje su vezane za oštećenja nuklearnih kiselina i proteina, i smatra se da su primarni faktori koji negativno utiču na broj hroničnih bolesti poput raka. Jos uvek se ispituje uloga ovih mikroelemenata u maslinovom ulju,

kao i koje još zaštitne faktore ima protiv hroničnih bolesti, sa posebnim osvrtom na kancer.



Maslinovo ulje i digestivni sistem:

Ljudski želudac mnogo bolje toleriše maslinovo ulje u poređenju sa drugim mastima. On predstavlja najbolji pokazatelj svarljivosti i apsorpcije iz creva zidova. Ovo pomaže da se smanji želudačna kiselina i reguliše probavu. Štaviše, stvara osećaj sitosti i promoviše varenje hranljivih materija u hrani.

Kliničke studije su pokazale da maslinovo ulje ima veliku apsorpciju iz sluzokože creva, vodeću ulogu u ublažavanju mnogih crevnih bolesti i pomaže u pravilnoj funkciji creva. Jedna ili dve kašike sirovog maslinovog ulja u ranim jutarnjim satima je idealan lek za ljude koji pate od hronične opstipacije, ili tokom trudnoće, posta i svakodnevne ishrane.



Maslinovo ulje i žuč:

U 1932.god. Chinari je objavila prve informacije da je lekar Touarte 1887.god. formalno preporučivao maslinovo ulje kao lek protiv bolesti žuči i jetre (Colic). Po Chinari, malo je verovatno da će maslinovo ulje pomoći u nestajanju ili rastvaranju kamenja, ali je sasvim sigurno da će pomoći u izlečenju žuči. Namenjeno je za pacijente koji boluju od žuči, loše probave i bolova u stomaku tako što se 10 dana u mesecu uzimaju 1-2 kašike ekstra devičanskog maslinovog ulja pomešane sa nekoliko kapi soka od limuna, svakog jutra.



Maslinovo ulje i koža:

maslinovo ulje štiti ljudsku kožu od sunčevog zračenja koje može da prouzrokuje opekotine. To svojsvo izazvano je delovanjem vitamina E, provitamina A i polinezasićenih masti. Pored zaštite funkcije, inhibira razvoj dece, ima veoma posebnu ulogu kod lečenja ekcema i ublažava ujede insekata.

Godine 1988. dobijeni su novi rezultati da supstance hlorofila koje se nalaze isključivo u ulju, ubrzavaju metabolizam, stimulišu rast ćelija i doprinose formiranju krvi, čime se ubrzava proces zarastanja rana.



Maslinovo ulje i starost:

Starenje je postepen proces, uz niz bioloških promena koje neminovno dovode do smrti.

Istraživanja kod starijih ljudi u proteklih deset godina, pokazala su da su oni koji konzumiraju maslinovo ulje, zaštićeni od oštećenja koja se javljaju u centralnom nervnom sistemu i mozgu, zahvaljujući antioksidant supstanci.



neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

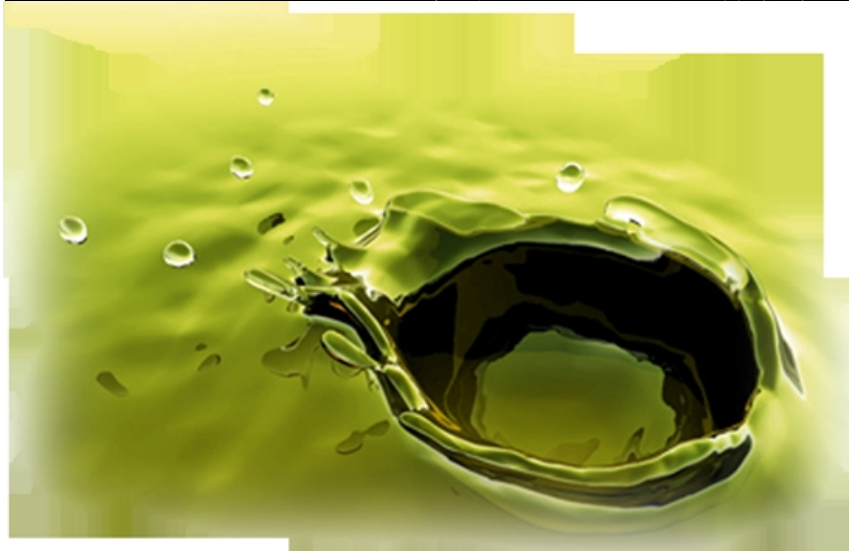
neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.



neobavljaju, a u slučaju bolesti, posebno u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati, a u slučaju bolesti, treba ih obavljati.

Ključni faktor je prisustvo masti u maslinovom ulju koja se može naći samo u