

11 ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Το ελαιόλαδο είναι ο πρωταγωνιστής της μεσογειακής διατροφής και αποτελεί ένα πολύτιμο διατροφικό θησαυρό, με ανεκτίμητης αξίας πλεονεκτήματα για την ανθρώπινη υγεία.

Γιατροί και διατροφολόγοι ανά τον κόσμο, βασιζόμενοι σε αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών, συμφωνούν ότι το ελαιόλαδο - ειδικά το εξαιρετικό παρθένο - είναι καλό για όλους.

Παρακάτω παρουσιάζονται 11 λόγοι για τους οποίους θα πρέπει να σκεφτούμε να προσθέσουμε το ελαιόλαδο στην καθημερινή μας διατροφή.

1. **Είναι πλούσιο σε υγιή μονοακόρεστα λίπη.** Το ελαιόλαδο είναι το φυσικό λάδι που εξάγεται από τον καρπό της ελιάς. Περίπου το 14% είναι κορεσμένα λιπαρά, ενώ το 11% είναι πολυακόρεστα, όπως τα ωμέγα-6 και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Αλλά το κυρίαρχο λιπαρό οξύ στο ελαιόλαδο είναι ένα μονοακόρεστο λίπος που ονομάζεται ελαϊκό οξύ, που αποτελεί το 73% της συνολικής περιεκτικότητας σε λάδι. Μελέτες υποδεικνύουν ότι το *ελαϊκό οξύ* μειώνει τη φλεγμονή και μπορεί ακόμη και να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στα γονίδια που συνδέονται με τον καρκίνο. Τα μονοακόρεστα λιπαρά είναι επίσης αρκετά ανθεκτικά στην υψηλή θερμότητα, καθιστώντας το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο μια υγιεινή για μαγείρεμα.
2. **Το ελαιόλαδο περιέχει μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών.** Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι αρκετά θρεπτικό. Εκτός από τα ευεργετικά λιπαρά οξέα, περιέχει μέτριες ποσότητες βιταμινών E και K και ισχυρά αντιοξειδωτικά. Αυτά τα αντιοξειδωτικά είναι βιολογικά ενεργά και μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Καταπολεμούν επίσης τη φλεγμονή και βοηθούν στην προστασία της χοληστερόλης στο αίμα από την οξειδωση - δύο οφέλη που μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.
3. **Τα αντιοξειδωτικά στο ελαιόλαδο έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.** Ο καρκίνος είναι μια από τις πιο κοινές αιτίες θανάτου στον κόσμο. Οι άνθρωποι στις μεσογειακές χώρες έχουν χαμηλότερο κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου και πολλοί ερευνητές πιστεύουν ότι το ελαιόλαδο μπορεί να είναι ο λόγος. Τα αντιοξειδωτικά στο ελαιόλαδο μπορούν να μειώσουν την οξειδωτική βλάβη που οφείλεται στις ελεύθερες ρίζες, που πιστεύεται ότι είναι ο κύριος παράγοντας εμφάνισης καρκίνου. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι οι ενώσεις στο ελαιόλαδο μπορούν να καταπολεμήσουν τα καρκινικά κύτταρα.
4. **Έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.** Η χρόνια φλεγμονή θεωρείται ότι είναι η κύρια αιτία ασθενειών, όπως ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις, το μεταβολικό σύνδρομο, ο διαβήτης τύπου 2, το Αλτσχάιμερ, η αρθρίτιδα, ακόμη και η παχυσαρκία. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή, γεγονός το οποίο μπορεί να είναι ένας από τους κύριους λόγους για τα οφέλη του για την υγεία. Τα κύρια αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα διαμεσολαβούνται από τα αντιοξειδωτικά. Το κλειδί μεταξύ αυτών είναι η *ελαϊκανθάλη*, η οποία έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί παρόμοια με την ιβουπροφαίνη, ένα αντιφλεγμονώδες φάρμακο. Η έρευνα δείχνει επίσης ότι το ελαϊκό οξύ, το κύριο λιπαρό οξύ στο ελαιόλαδο, μπορεί να μειώσει τα επίπεδα σημαντικών φλεγμονωδών δεικτών όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη (CRP). Τα αντιοξειδωτικά του ελαιολάδου, μπορούν να αναστείλουν ορισμένα γονίδια και πρωτεΐνες που προκαλούν τη φλεγμονή.
5. **Έχει επίσης αντιβακτηριακές ιδιότητες.** Το ελαιόλαδο περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία μπορούν να αναστείλουν ή να σκοτώσουν τα επιβλαβή βακτήρια. Ένα από αυτά είναι το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, ένα βακτήριο που ζει στο στομάχι και μπορεί να προκαλέσει έλκος και καρκίνο του στομάχου. Μελέτες έχουν δείξει ότι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο καταπολεμά οκτώ στελέχη αυτού του βακτηρίου, τρία από τα οποία είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Η καθημερινή κατανάλωση 30 γραμμαρίων έξτρα παρθένου ελαιολάδου, μπορεί να εξαλείψει τη μόλυνση από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού στο 10-40% των ανθρώπων, σε μόλις δύο εβδομάδες.

6. **Μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των εγκεφαλικών.** Το εγκεφαλικό προκαλείται από διαταραχή της ροής του αίματος στον εγκέφαλο, είτε λόγω θρόμβου αίματος, είτε λόγω αιμορραγίας. Στις ανεπτυγμένες χώρες, το εγκεφαλικό είναι η δεύτερη πιο κοινή αιτία θανάτου, αμέσως μετά τις καρδιακές παθήσεις. Η σχέση μεταξύ του ελαιόλαδου και του κινδύνου του εγκεφαλικού έχει μελετηθεί εκτενώς. Μια μεγάλη ανασκόπηση μελετών σε 841.000 άτομα διαπίστωσε ότι το ελαιόλαδο ήταν η μόνη πηγή μονοακόρεστων λιπαρών που σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εγκεφαλικού και καρδιακών παθήσεων. Σε μια άλλη ανασκόπηση σε 140.000 συμμετέχοντες, όσοι κατανάλωναν ελαιόλαδο διέτρεχαν πολύ χαμηλότερο κίνδυνο εγκεφαλικού σε σχέση με εκείνους που δεν κατανάλωναν.
7. **Το ελαιόλαδο είναι κατά των καρδιακών παθήσεων.** Οι καρδιακές παθήσεις είναι η πιο κοινή αιτία θανάτου στον κόσμο. Μελέτες που έγιναν πριν από μερικές δεκαετίες, έδειξαν ότι οι καρδιακές παθήσεις είναι λιγότερο συχνές στις μεσογειακές χώρες. Αυτό οδήγησε σε εκτεταμένη έρευνα για τη μεσογειακή διατροφή, η οποία έχει πλέον αποδειχθεί ότι μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι ένα από τα βασικά συστατικά αυτής της δίαιτας, προστατεύοντας από τις καρδιακές παθήσεις με διάφορους τρόπους. Δεκάδες - αν όχι εκατοντάδες - μελέτες δείχνουν ότι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο έχει ισχυρά οφέλη για την καρδιά. Εάν κάποιος έχει καρδιακή νόσο, οικογενειακό ιστορικό καρδιακής νόσου ή οποιοδήποτε άλλο σημαντικό παράγοντα κινδύνου, είναι εύλογο να θέλει να συμπεριλάβει άφθονο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στη διατροφή του.
8. **Το ελαιόλαδο δεν σχετίζεται με την αύξηση βάρους και την παχυσαρκία.** Η κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων λίπους προκαλεί αύξηση βάρους. Ωστόσο, πολυάριθμες μελέτες έχουν συνδέσει τη μεσογειακή διατροφή, πλούσια σε ελαιόλαδο, με ευνοϊκές επιδράσεις στο σωματικό βάρος.
9. **Το ελαιόλαδο μπορεί να καταπολεμήσει τη νόσο του Αλτσχάιμερ.** Η νόσος του Αλτσχάιμερ είναι η πιο κοινή νευροεκφυλιστική πάθηση στον κόσμο. Ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά του είναι η συσσώρευση των λεγόμενων βήτα-αμυλοειδών πλακών μέσα στα εγκεφαλικά κύτταρα. Μια μελέτη έδειξε ότι μια ουσία στο ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει στην αφαίρεση αυτών των πλακών. Επιπλέον, άλλες μελέτες δείχνουν ότι μια μεσογειακή διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο ωφέλησε τη λειτουργία του εγκεφάλου.
10. **Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2.** Το ελαιόλαδο φαίνεται να είναι ιδιαίτερα προστατευτικό έναντι του διαβήτη τύπου 2. Αρκετές μελέτες το έχουν συνδέσει με ευεργετικές επιδράσεις στο σάκχαρο του αίματος και την ευαισθησία στην ινσουλίνη.
11. **Το ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.** Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια αυτοάνοση ασθένεια που χαρακτηρίζεται από πόνο και παραμόρφωση στις αρθρώσεις. Αν και η ακριβής αιτία δεν είναι καλά κατανοητή, όπως σε κάθε αυτοάνοσο, το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται στα υγιή κύτταρα του οργανισμού κατά λάθος. Τα συμπληρώματα ελαιολάδου φαίνεται ότι βελτιώνουν τους φλεγμονώδεις δείκτες και μειώνουν το οξειδωτικό στρες σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το ελαιόλαδο φαίνεται ιδιαίτερα ωφέλιμο όταν συνδυάζεται με ιχθυέλαιο, πηγή αντιφλεγμονωδών ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Σε μια μελέτη, η ελιά και το ιχθυέλαιο βελτίωσαν σημαντικά τη δύναμη της λαβής, τον πόνο στις αρθρώσεις και την πρωινή δυσκαμψία σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα.