

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Ο καρπός της ελιάς αποτελεί βασικό στοιχείο του Μεσογειακού πολιτισμού από την αρχαιότητα. Η καλλιέργεια της ελιάς στην χώρα μας έχει ιδιαίτερο οικοκοινωνικό ενδιαφέρον. Η Ελλάδα είναι τρίτη στην παραγωγή ελαιόλαδου και δεύτερη στην παραγωγή βρώσιμης ελιάς.

Τα συστατικά του ελαιόλαδου χωρίζονται στα ασαπωνοποίητα (υδρογονάνθρακες και λιπαρές αλκοόλες) και στα σαπωνοποιήσιμα (τριγλυκερίδια, ελεύθερα λιπαρά οξέα και φωσφατίδια). Στο παρθένο ελαιόλαδο τα ασαπωνοποίητα συστατικά κυμαίνονται από 0,5-1%

Έχει επίσης ιδιαίτερα ισορροπημένη σύνθεση σε λιπαρά οξέα:

- 18% κορεσμένα(κυρίως παλμιτικό)
- 6-9% πολυακόρεστα
- 60-80% ελαϊκό οξύ μονοακόρεστο, το οποίο είναι ανθεκτικό στο φως, την θερμότητα και το οξυγόνο, που μπορούν να προσβάλλουν το λάδι.
- Περιέχει επίσης βιταμίνη Α και Ε, που είναι ισχυρός αντιοξειδωτικός παράγοντας και συμβάλλει σημαντικά στη σταθερότητα και την ανθεκτικότητα του λαδιού.
- Το αγνό παρθένο ελαιόλαδο έχει **οξύτητα** που δεν ξεπερνάει το 1%

Θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου: Ευεργετική είναι η δράση του:

- Στον περιορισμό των παθήσεων του καρδιαγγειακού συστήματος.
- Στη μείωση της υπερχλωρυδρίας.
- Στη θεραπεία του δωδεκαδακτυλικού έλκους και της γαστρίτιδας.
- Στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.
- Στον περιορισμό δημιουργίας χολόλιθων.
- Στην αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων.
- Στην αντιμετώπιση ηπατικών ανεπαρκειών.
- Στην προστασία από τη δημιουργία θρομβώσεων.

- Τέλος, επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος και στη δομή του εγκεφάλου.

Η διαμόρφωση της ποιότητας του ελαιόλαδου επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες όπως:

- Η ποικιλία του καρπού
- Οι κλιματολογικές συνθήκες
- Το έδαφος
- Η προσβολή του καρπού από έντομα ή μύκητες
- Η ωριμότητα του καρπού
- Ο τρόπος συγκομιδής
- Ο χρόνος αποθήκευσης του καρπού μέχρι την εξαγωγή του ελαιολάδου και
- Ο τύπος του ελαιουργείου και οι συνθήκες που τηρούνται κατά τη λειτουργία του

Οι κατηγορίες του ελαιόλαδου σύμφωνα με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου είναι οι εξής:

- **Ελαιόλαδο**
- **Παρθένο ελαιόλαδο**
- **Ραφινρισμένο ελαιόλαδο**
- **Γνήσιο ελαιόλαδο**
- **Πυρηνέλαιο**

Το παρθένο ελαιόλαδο προστατεύει από τον καρκίνο

Συμπεράσματα Ερευνών

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Ούλστερ στη Βόρειο Ιρλανδία, ανακάλυψαν ότι μια ομάδα ουσιών του παρθένου ελαιόλαδου, που λέγονται φαινόλες, μπορεί να προστατεύουν από την ανάπτυξη καρκίνου του παχέος εντέρου.

Στη σχετική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στη «Διεθνή Επιθεώρηση Καρκίνου», οι ερευνητές χρησιμοποίησαν κύτταρα στο εργαστήριο, διαπιστώνοντας ότι οι φαινόλες τα προστατεύουν από τις γενετικές βλάβες.

«Το ελαιόλαδο θεωρείται εν μέρει υπεύθυνο για τα πολλαπλά οφέλη που παρέχει στην υγεία η μεσογειακή διατροφή», γράφουν ο δρ. Κρις Ι. Ρ. Γκιλ και οι συνεργάτες του. «Τα ευρήματά μας ενισχύουν αυτή την άποψη και υποδηλώνουν ορισμένους πιθανούς μηχανισμούς για τη δράση της μεσογειακής διατροφής».

Επειδή το παχύ έντερο είναι ένα όργανο που κατ' εξοχήν πιστεύεται ότι ωφελείται από το ελαιόλαδο, ο ερευνητές μελέτησαν τις πιθανές αντικαρκινικές ιδιότητες των φαινολών ελαιόλαδου σε καλλιεργημένες κυτταρικές σειρές που χρησιμοποιούνται ευρέως ως μοντέλα για τις μελέτες με θέμα τον καρκίνο του παχέος εντέρου.

Η έκθεση επί 24 ώρες μιας καρκινικής κυτταρικής σειράς σε υψηλές συγκεντρώσεις φαινολών, προστάτευσε τα κύτταρα από τις γενετικές βλάβες, ενώ η έκθεση επί 48 ώρες έδειξε ότι οι φαινόλες ενδέχεται να δρουν ανασταλτικά στην εξέλιξη της καρκινογένεσης.

Οι ερευνητές παρατήρησαν, επίσης, σημαντική μείωση στην επιθετικότητα των καρκινικών κυττάρων, με την προσθήκη των φαινολών.

«Η μελέτη μας έδειξε ότι τα εκχυλίσματα φαινολών από παρθένο ελαιόλαδο είναι ικανά να καταστείλουν διάφορα στάδια της καρκινογένεσης στο εργαστήριο», έγραψαν οι ερευνητές. «Το επόμενο βήμα είναι να αξιολογηθούν αυτές οι επιδράσεις σε ζωικά μοντέλα».