

## Ελαιόλαδο: Τα οφέλη του «υγρού χρυσού»

*Δεν αποτελεί τυχαία τον πρωταγωνιστή της μεσογειακής διατροφής*

Το ελαιόλαδο αποτελεί τον πρωταγωνιστή της μεσογειακής διατροφής και ήδη από τα αρχαία χρόνια οι πρόγονοί μας είχαν αντιληφθεί την αξία του.

Μάλιστα, ο Όμηρος είχε χαρακτηρίσει το ελαιόλαδο «υγρό χρυσό», ενώ ο Ιπποκράτης είχε αναγνωρίσει τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Οι ελιές, από τις οποίες προέρχεται το ελαιόλαδο, καλλιεργούνται παραδοσιακά στη Μεσόγειο, με την Ελλάδα να αποτελεί σταθερά μία από τις χώρες με τη μεγαλύτερη παραγωγή ελαιολάδου.

Ας δούμε, λοιπόν, 10 σημαντικά οφέλη του ελαιολάδου.

- 1. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μονακόρεστα λιπαρά.** Τα μονοακόρεστα λιπαρά αποτελούν το λεγόμενο «καλό λίπος», βασική πηγή των οποίων είναι το ελαιόλαδο. Τα μονοακόρεστα λιπαρά προστατεύουν από την εμφάνιση διάφορων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης, ενώ μειώνουν ελαφρά την «κακή» (LDL) χοληστερόλη, ενώ δεν επηρεάζουν ή -κατά άλλους ερευνητές- αυξάνουν ελαφρώς τα επίπεδα της HDL («καλής» χοληστερίνης).
- 2. Περιέχει μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών.** Τα αντιοξειδωτικά που εντοπίζονται στο ελαιόλαδο είναι βιολογικά ενεργά και μειώνουν τον κίνδυνο εκδήλωσης χρόνιων ασθενειών.
- 3. Προστατεύει ενάντια στις καρδιοπάθειες.** Οι καρδιοπάθειες αποτελούν τη συχνότερη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο έχει σημαντικά οφέλη στην υγεία της καρδιάς. Μειώνει την αρτηριακή πίεση, αναστέλλει την οξείδωση της «κακής» (LDL) χοληστερόλης και βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων.
- 4. Έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.** Το ελαιόλαδο περιέχει θρεπτικά συστατικά, όπως το ελαϊκό οξύ και το ελεοκάνθημα, που καταπολεμούν τις φλεγμονές.
- 5. Βοηθάει στην πρόληψη του εγκεφαλικού επεισοδίου.** Αρκετές μεγάλες μελέτες αποδεικνύουν ότι τα άτομα που καταναλώνουν ελαιόλαδο έχουν πολύ μικρότερο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, το οποίο αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες.

**6. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.** Τόσο οι μελέτες παρατήρησης όσο και οι κλινικές δοκιμές δείχνουν ότι το ελαιόλαδο, σε συνδυασμό με μια μεσογειακή διατροφή, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο διαβήτη τύπου 2 κατά 40%.

**7. Βοηθάει στην αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.** Δεν υπάρχει διατροφή που να θεραπεύει τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, ωστόσο, το ελαιόλαδο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του πόνου και του πρηξίματος των αρθρώσεων. Τα ευεργετικά αποτελέσματα αυξάνονται σημαντικά όταν συνδυάζεται με ιχθυέλαιο.

**8. Αναστέλλει την εξέλιξη του Αλτσχάιμερ.** Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Λουιζιάνας κατάφεραν να σταματήσουν την εξέλιξη της νόσου Αλτσχάιμερ σε πειραματόζωα χρησιμοποιώντας ειδικά επιλεγμένο ελληνικό ελαιόλαδο στη διατροφή τους. Σύμφωνα με τους Αμερικανούς καθηγητές, πρόκειται για μια ιδιαίτερα σημαντική ανακάλυψη, η οποία ανοίγει τον δρόμο για τον χαρακτηρισμό του ελαιολάδου ως ιατρικού τροφίμου.

**9. Καταπολεμά την κατάθλιψη.** Ολοένα και περισσότερες μελέτες υποστηρίζουν ότι η διατροφή μπορεί να βοηθήσει επικουρικά στη θεραπεία και την πρόληψη των νόσων που σχετίζονται με τον εγκέφαλο. Η μεσογειακή διατροφή και συγκεκριμένα το ελαιόλαδο έχει συνδεθεί με μείωση της κατάθλιψης.

**10. Ενυδατώνει το δέρμα και τα μαλλιά.** Το ελαιόλαδο έχει μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες, γι' αυτό αποτελεί βασικό συστατικό σε πολλά προϊόντα περιποίησης. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να αφαιρέσετε το μακιγιάζ σας, σε σπιτική μάσκα μαλλιών, ως θεραπεία για τις παρanuχίδες ή για να φτιάξετε το δικό σας απολεπιστικό σώματος.

Source : <https://www.vita.gr/2019/01/12/diatrofi/eating-healthing/elaiolado-ta-ofeli-tou-ygrou-xrysou/>