

ΛΙΓΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΟΛΛΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

(συνέχεια από το προηγούμενο τεύχος)

Είναι γεγονός ότι η μεγάλη βιολογική και θρεπτική αξία του ελαιολάδου, του φυσικού αυτού προϊόντος, του «χρυσάφενιου υγρού» κατά τον Όμηρο, έχει αναγνωρισθεί από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης γνώριζε τις θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιολάδου και παρότρυνε τους ασθενείς του να το καταναλώνουν. Μια συνήθεια των αρχαίων Ελλήνων συνδέονταν με την κατανάλωση 1-2 κουταλιών ελαιολάδου κάθε πρωί. Σήμερα, παρά την εξέλιξη της ιατρικής και της φαρμακολογίας, συνιστάται η ίδια πρακτική γιατί έχει θετική επίδραση στην πέψη. Είναι αξιοσημείωτο ότι το ελαιόλαδο παρουσιάζει θεραπευτική δράση στη διατροφική θεραπεία του διαβήτη. Ακόμη βοηθάει στον έλεγχο της πίεσης του αίματος και αυξάνει την οστεομάζα. Πιστεύεται ότι έχει ευνοϊκή επίδραση στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού αγγειακού συστήματος, στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στην κανονική ανάπτυξη των παιδιών.

Η αφομοίωση του ελαιολάδου από τον οργανισμό του ανθρώπου είναι μεγάλη. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί έτσι απορροφούνται από τον οργανισμό τα καλά συστατικά του όπως είναι η βιταμίνη-Ε και οι φαινόλες που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και εμποδίζουν την οξείδωση των λιπαρών ιστών του ανθρώπινου σώματος. Πολλοί φυσιολόγοι υποστηρίζουν ότι η αφομοίωση του ελαιολάδου από τον οργανισμό οφείλεται κυρίως στην υψηλή μονοακορεστότητά του. Σημαντικό όμως ρόλο παίζει και η χρωστική χλωροφύλλη που συναντάται στο ελαιόλαδο. Ακόμη, ο μεγάλος βαθμός αφομοίωσης του λαδιού αυτού οφείλεται και στο ότι το ελαιόλαδο διευκολύνει την εκκένωση της χο-

ληδόχου κύστης. Αυτή είναι μια πολύ σημαντική λειτουργία για την αφομοίωση των λιπαρών συστατικών. Ο ρόλος αυτός του ελαιολάδου σχετίστηκε με το γεγονός ότι αυτό μετατρέπεται σε γαλάκτωμα με τη βοήθεια των χολικών αλάτων και έτσι αυξάνεται η αφομοίωση του από τον οργανισμό. Ακόμη το ελαιόλαδο πέπτεται εύκολα και βοηθά και στην πέψη των άλλων λιπαρών υλών γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση. Οι καλές πεπτικές ιδιότητες του ελαιολάδου οφείλονται και στα καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του, που διαμορφώνονται από μια μεγάλη ομάδα πτητικών συστατικών. Τα πτητικά αυτά συστατικά συνδυάζονται μεταξύ τους και προσδίδουν το ιδιαίτερο άρωμα και την ξεχωριστή γεύση στο ελαιόλαδο. Η δράση των αρωματικών συστατικών δεν περιορίζεται μόνο στα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, αλλά φαίνεται ότι αυτά επιδρούν και στη λειτουρ-



γία της πέψης. Όταν το άρωμα και η γεύση των τροφών είναι ευχάριστη, τότε τροποποιείται η σύνθεση των γαστρικών υγρών του στομάχου, αυξάνεται δηλαδή η περιεκτικότητα σε πεψίνη, η οποία εντείνει και την πεπτική δραστηριότητα. Αναμφίβολα η διατροφή είναι ένας από τους σπουδαιότερους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία του ανθρώπου. Όταν η διατροφή παρέχει στον οργανισμό απαραίτητα και χρήσιμα συστατικά σε καλή αναλογία μεταξύ τους, τότε συμβάλλει θετικά στην καλή ανάπτυξη των παιδιών αλλά και στη διατήρηση της υγείας των ηλικιωμένων ατόμων. Μια σημαντική αιτία του εκφυλισμού της βιολογικής δραστηριότητας των

κυττάρων και της καταστροφής αυτών είναι η συσσώρευση των ελεύθερων ριζών που παράγονται κατά την οξειδωση, η οποία πραγματοποιείται στους λιπώδεις ιστούς του σώματος. Οι ελεύθερες αυτές ρίζες συσσωρεύονται στο εσωτερικό των κυττάρων και προκαλούν την καταστροφή τους. Έτσι τα κύτταρα γίνονται πλέον ανίκανα να επιτελέσουν τις διάφορες λειτουργίες τους. Επίσης οι ελεύθερες ρίζες μεταβάλλουν και καταστρέφουν τις κυτταρικές μεμβράνες. Γενικά η παραγωγή μεγάλου αριθμού ελεύθερων ριζών και η συσσώρευση αυτών στον οργανισμό προκαλεί παθήσεις του συκωτιού, καρκίνο στο παχύ έντερο και πρόωρη γήρανση. Το ανθρώπινο σώμα προστατεύεται από τις αρνητικές επιδράσεις των ελεύθερων ριζών με τη βοήθεια αντιοξειδωτικών ουσιών, όπως είναι η βιταμίνη-E και οι φαινόλες. Οι ουσίες αυτές εμποδίζουν την οξειδωση των λιπαρών υλών με αποτέλεσμα να μειώνεται ο αριθμός των ελεύθερων ριζών στον οργανισμό. Το λάδι της ελιάς περιέχει μεγάλο ποσοστό φαινολικών αντιοξειδωτικών αλλά και ένα σεβαστό ποσοστό βιταμίνης-E. Επομένως, το ελαιόλαδο εμποδίζει το σχηματισμό



των ελεύθερων ριζών και συμβάλλει με τον τρόπο αυτό στην καθυστέρηση της γήρανσης και στην αποφυγή εμφάνισης καρκίνου, αφού προστατεύει τα ανθρώπινα κύτταρα. Η κατανάλωση του ελαιολάδου έχει επίσης θετική επίδραση στην χοληστερίνη του αίματος. Μπορούμε να χωρίσουμε την χοληστερίνη σε δύο τύπους την LDL-χοληστερίνη (κακή) και την HDL-χοληστερίνη (καλή). Η καλή χοληστερίνη μεταφέρεται από τα κύτταρα στο συκώτι όπου εκκρίνεται, με τη βοήθεια λιποπρωτεϊνών υψηλής πυκνότητας. Η κακή μεταφέρεται από λιποπρωτεΐνες χαμηλής πυκνότητας μέσα στα κύτταρα. Η καλή χοληστερίνη έχει θετική επίδραση στον οργανισμό και ειδικότερα στην καρδιά. Αντίθε-

τα η κακή χοληστερίνη έχει αρνητική επίδραση και είναι αιτία δημιουργίας αθηρωσκληρωτικής πλάκας και καρδιακών παθήσεων. Πρόσφατες μελέτες αποδεικνύουν ότι η οξειδωση της κακής χοληστερίνης στον οργανισμό αυξάνει τα προβλήματα αρτηριοσκλήρυνσης. Το ελαιόλαδο περιορίζει την οξειδωση της χοληστερίνης αυτής γιατί όπως προαναφέρθηκε είναι πλούσιο σε συστατικά με αντιοξειδωτική δράση. Τα κύρια συστατικά του ελαιολάδου που παρεμποδίζουν την οξειδωση της κακής χοληστερίνης είναι οι φαινόλες.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι η αναγνωρισμένη διατροφική και βιολογική αξία του ελαιολάδου και η μεγάλη συμβολή του στην καλή υγεία και μακροζωία έχει να κάνει με την ιδανική παρουσία διαφόρων συστατικών σ'αυτό. Είναι ένα φυσικό μονοακόρεστο λάδι με μια επιθυμητή συγκέντρωση αντιοξειδωτικών (βιταμίνη-E, φαινόλες) και με ξεχωριστά αρωματικά συστατικά. Είναι ένας φυσικός φρουτοχυμός. Είναι ευνόητο ότι τα καλά αυτά συστατικά συναντούνται στο καλής ποιότητας ελαιόλαδο και κυρίως στο εξαιρετικό (έξτρα) παρθένο το οποίο και θα πρέπει να προτιμούμε.