

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΜΑ: «ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ»**



**ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:
ΚΟΛΕ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
ΚΡΙΤΣΙΜΗ ΦΑΝΗ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

Ευχαριστούμε θερμά,
Τον Επόπτη Καθηγητή κ. Χρήστο Δούκα
για την καθοδήγηση και την πολύτιμη βοήθεια του.



Αφιέρωση:

Αφιερώνουμε την πτυχιακή μας εργασία στους γονείς μας, για την υποστήριξη που έδειξαν τα χρόνια των σπουδών μας. Επίσης ευχαριστούμε θερμά το φίλο μας Στέφανο για την βοήθεια του στην ολοκλήρωση της εργασίας μας.

Κρισίμη Φανή
Κόλε Χριστίνα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1 ΠΡΟΛΟΓΟΣ 2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	ΣΕΛ.
ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
1.1 Ελαιοκαλλιέργεια στην Αρχαία Ελλάδα	3
1.2 Το δέντρο της ελιάς	5
1.3 Το ελαιόλαδο στην Ελλάδα	6
1.4 Η χημική σύσταση του ελαιόλαδου.....	7
1.5 Χημικές επεξεργασίες που δέχεται το ελαιόλαδο	13
1.6 Νοθεία του ελαιόλαδου	15
1.7 Οι βασικότεροι παράγοντες για την αξιολόγηση του ελαιόλαδου	16
1.8 Κατηγορίες ελαιόλαδου	17
1.9 Βασικές ιδιότητες του ελαιόλαδου	20
1.10 Τύποι του ελαιόλαδου	21
1.11 Το ελαιόλαδο ένα ευπαθές υλικό 2	2

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
2.1 Διεθνές συμβούλιο ελαιόλαδου	33
2.2 Κοινωνική παραγωγή και κατανάλωση ελαιόλαδου	35
2.3 Το ελαιόλαδο στην υγεία του ανθρώπου	37
2.4 Βιολογικές και θρεπτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου	38

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
3.1 Το λάδι και ελιά στην λαϊκή θεραπευτική των Ελλήνων	50
3.2 Ελαιόλαδο και υγεία	56
3.3 Ελαιόλαδο: γιατί μας είναι απαραίτητο	57
3.4 Οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου	58
3.5 Η αξία του ελαιόλαδου στην διατροφή μας	74
3.6 Η ελιά στην Κοσμετολογία	79
3.7 Το ελαιόλαδο: Ελιξήριο της ζωής	81
3.8 Η «μόδα» της φραπελιάς	82

ΕΠΙΛΟΓΟΣ	84
ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑ	

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

“ Μέγιστον Αγαθόν προς πάσαν του βίου θεραπείαν ο της ελιάς καρπός ”

Η αρχαία φιλοσοφία υμνεί το ελαιόλαδο, το θεωρεί μέγιστον αγαθόν και μέσο θεραπείας για τον οργανισμό.

Χιλιάδες χρόνια μετά οι διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων κοινωνικών έχει αποδειχθεί ότι ευθύνονται για τις πιο σοβαρές, θανατηφόρους νόσους, για την παχυσαρκία και την κακή κατάσταση του ανθρώπου.

Χρειάστηκαν μακροχρόνιες έρευνες σημαντικών επιστημόνων ώστε να καταλήξει σήμερα η σύγχρονη ιατρική στο συμπέρασμα ότι το ελαιόλαδο έχει ευεργετικές συνέπειες στην υγεία του ατόμου και επίσημα να καθιερωθεί η αντίληψη ότι η κατανάλωση αγνού παρθένου ελαιόλαδου ενισχύει σημαντικά τη φυσική άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού και επομένως συμβάλει στο προλαμβάνει έναντι του θεραπεύειν.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το δέντρο της ελιάς, που καλλιεργείται από τα πανάρχαια χρόνια, κυρίως στις χώρες γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου, πρόσφερε και προσφέρει ένα από τα βασικότερα είδη διατροφής του ανθρώπου και συνδέθηκε με όλους τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν σ' αυτές.

Το ελαιόλαδο με τη γνωστή χρυσοπράσινη όψη, χρησιμοποιήθηκε σε ποικίλες χρήσεις πέρα από τη διατροφή. Αποτέλεσε τη βασική καύσιμη-φωτιστική ύλη και ήταν από τα λίγα γνωστά φαρμακευτικά μέσα για πολλούς αιώνες.

Η ελιά, αποτελεί σύμβολο ειρήνης και φιλίας των λαών. Ένα κλαδί ελιάς αποτελούσε εξαιρετική διάκριση για τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων της αρχαιότητας και συνέβαλε σημαντικά στην προώθηση της Ολυμπιακής ιδέας.

Εξακολουθεί όμως και σήμερα να αποτελεί, το λάδι της ελιάς, ένα από τα βασικότερα λιπαρά τρόφιμα, κύρια για τους πληθυσμούς των χωρών καλλιέργειας του ελαιόδεντρου, γιατί έγιναν αποδεκτά τα σημαντικά πλεονεκτήματά του απέναντι στα άλλα λάδια φυτικής προέλευσης.

Η καλλιέργεια της ελιάς στη χώρα μας, έχει ιδιαίτερο οικονομικό και κοινωνικό ενδιαφέρον. Χιλιάδες Ελληνικές οικογένειες, κυρίως της νότιας και νησιωτικής Ελλάδας στηρίζουν την οικονομία τους αποκλειστικά στην ελαιοκαλλιέργεια.

Σε παγκόσμια κλίμακα η Ελλάδα έχει εξέχουσα θέση αφού είναι τρίτη στην παραγωγή ελαιολάδου και δεύτερη σε παραγωγή βρώσιμης ελιάς. Οι Έλληνες, συνηθισμένοι επί αιώνες στη χρήση του ελαιολάδου, διατηρούν και σήμερα την πρώτη θέση σε παγκόσμια κλίμακα στην κατά άτομο κατανάλωση.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το δέντρο της ελιάς, που καλλιεργείται από τα πανάρχαια χρόνια, κυρίως στις χώρες γύρω από τη λεκάνη της Μεσογείου, πρόσφερε και προσφέρει ένα από τα βασικότερα είδη διατροφής του ανθρώπου και συνδέθηκε με όλους τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν σ' αυτές.

Το ελαιόλαδο με τη γνωστή χρυσοπράσινη όψη, χρησιμοποιήθηκε σε ποικίλες χρήσεις πέρα από τη διατροφή. Αποτέλεσε τη βασική καύσιμη-φωτιστική ύλη και ήταν από τα λίγα γνωστά φαρμακευτικά μέσα για πολλούς αιώνες.

Η ελιά, αποτελεί σύμβολο ειρήνης και φιλίας των λαών. Ένα κλαδί ελιάς αποτελούσε εξαιρετική διάκριση για τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων της αρχαιότητας και συνέβαλε σημαντικά στην προώθηση της Ολυμπιακής ιδέας.

Εξακολουθεί όμως και σήμερα να αποτελεί, το λάδι της ελιάς, ένα από τα βασικότερα λιπαρά τρόφιμα, κύρια για τους πληθυσμούς των χωρών καλλιέργειας του ελαιόδεντρου, γιατί έγιναν αποδεκτά τα σημαντικά πλεονεκτήματά του απέναντι στα άλλα λάδια φυτικής προέλευσης.

Η καλλιέργεια της ελιάς στη χώρα μας, έχει ιδιαίτερο οικονομικό και κοινωνικό ενδιαφέρον. Χιλιάδες Ελληνικές οικογένειες, κυρίως της νότιας και νησιωτικής Ελλάδας στηρίζουν την οικονομία τους αποκλειστικά στην ελαιοκαλλιέργεια.

Σε παγκόσμια κλίμακα η Ελλάδα έχει εξέχουσα θέση αφού είναι τρίτη στην παραγωγή ελαιολάδου και δεύτερη σε παραγωγή βρώσιμης ελιάς. Οι Έλληνες, συνηθισμένοι επί αιώνες στη χρήση του ελαιολάδου, διατηρούν και σήμερα την πρώτη θέση σε παγκόσμια κλίμακα στην κατά άτομο κατανάλωση.



ΚΕΦ. 1 **“ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ”**

1.1 ΕΛΑΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Η μυθολογία αναφέρει ότι η Αθηνά καθιερώθηκε ως θεά της Αττικής, επειδή πρόσφερε την ελιά ως πηγή πλούτου σε αντίθεση με τον Ποσειδώνα, που κτυπώντας το βράχο με την τρίαινα έβγαλε το θαλασσινό νερό. Έτσι, γεννήθηκε ο μύθος της ελιάς και του λαδιού σαν θεικά χαρίσματα της αρχαιότητας.

Η μυθολογία αναφέρει επίσης ότι η εισαγωγή της ελιάς στην αρχαία Ελλάδα έγινε από την Αίγυπτο με πρωτοβουλία του Κέκροπα. Κατά τον Πausανία, η δεύτερη ημέρη ελιά φυτεύτηκε στην Ακαδημία του Πλάτωνα και πολλαπλασιάστηκε σε πυκνές δεντροστοιχίες, όπως μνημονεύεται στις Νεφέλες του Αριστοφάνη. Η ελιά του Πλάτωνα στην Ιερά οδό των Αθηνών, σώζεται μέχρι σήμερα.

Οι Αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν ιδιαίτερη σημασία στην καλλιέργεια της ελιάς. Αξίζει να σημειωθεί ότι με ειδικούς νόμους του Σόλωνα παροτρύνονταν, όσοι σπούδαζαν Γεωπονία την εποχή εκείνη, να δίνουν ιδιαίτερη σημασία στην ελαιοκαλλιέργεια, γιατί ήταν «Μέγιστον αγαθόν προς πάσαν του βίου θεραπείαν ο της ελαιίας καρπός».

Για την καλλιέργεια της ελιάς στην αρχαία Ελλάδα έχουν ασχοληθεί πολλοί συγγραφείς. Ο Πλίνιος «ομιλεί» για το θεό της γεωργίας και της κτηνοτροφίας Αρισταίο, στον οποίο και αποδίδεται την επινόηση της ελαιοκαλλιέργειας, του ελαιοτριβείου και του ελαιοπιεστηρίου. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι η Εύβοια ήταν γεμάτη από ελιές μια εποχή μάλιστα που η καλλιέργεια της ήταν άγνωστη στη Βαβυλωνία και στην Περσία.

Την ίδια εποχή, όπως φαίνεται σε αρχαία γραπτά, στη Δήλο, στη Σάμο (ο Αισχύλος την ονομάζει ελαιόφυτο) και στη Λέσβο καλλιεργούνταν ελιές. Η καλλιέργεια της ελιάς στα νησιά του Ιονίου χρονολογείται από την εποχή του Ομήρου.

Η ελιά, καλλιεργούνταν σε μεγάλη έκταση κατά τη διάρκεια της χρυσής εποχής του Περικλή. Κατά τον Ηρόδοτο η Αθήνα ήταν το κέντρο της ελαιοκαλλιέργειας.

Ο Νίολα αναφέρει ότι το ελαιόδεντρο είχε σπουδαία σημασία για την ελληνική μυθολογία και περιγράφει μια ενδιαφέρουσα ιστορία για το πώς η Αθηνά έκανε γνωστές τις αρετές της ελιάς.

Η ελιά για τους αρχαίους Έλληνες είχε ιδιαίτερη σημασία. Συνδεόταν με τη διατροφή τους, τη θρησκεία, τη διακόσμηση αγγείων, τοίχων, χρυσών κομψοτεχνημάτων και άλλων ειδών, αποτελούσε γι' αυτούς σύμβολο ειρήνης, σοφίας και νίκης. Γι' αυτό

άλλωστε οι νικητές των Ολυμπιακών αγώνων στεφανώνονταν με κλαδί αγριελιάς (κότινο).

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου ήταν γνωστές στον Ιπποκράτη και στην Ιατρική επιστήμη της αρχαιότητας. Η κατανάλωση μιας κουταλιάς ελαιόλαδου το πρωί αποτελούσε, παλαιότερα, μια συνήθεια πρακτικής υγιεινής. Αυτό συνιστάται ακόμη και σήμερα, παρά την εξέλιξη της φαρμακολογίας, γιατί έχει ευεργετική επίδραση στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπινου οργανισμού.



1.2 ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΕΛΙΑΣ

Η ονομασία της ελιάς στη βοτανική είναι *Olea europaea*. Η προέλευση του όρου *olea* είναι Ελληνική-το έλαιο έγινε *oleum* στα Λατινικά.

Η ελιά υπάγεται στην οικογένεια των ελαιδων (*oleaceae*) η οποία περιλαμβάνει γύρω στα 30 είδη. Τα πιο γνωστά γένη της οικογένειας αυτής είναι: *Fraxinus* (ash), *Syringa* (lilac), *Ligustrum* (privet), *Forsythia* (Golden Bell), *Jasminum* (the jasmines) and *Forestiera* (*forestiera neomexicana*-The California “wild olive”).

Το κύριο χαρακτηριστικό του γένους *olea* είναι η μακροζωία και η διατήρηση της παραγωγικότητας. Υπάρχουν δέντρα στην περιοχή της Μεσογείου πολλών εκατοντάδων ετών, τα οποία παράγουν ακόμη καρπό. Πολλά μάλιστα ξεπερνούν τη χιλιετήριδα. Γνωστή είναι η ελιά του Πλάτωνα. Είναι αξιοσημείωτο ότι στην περιοχή της Καλαμάτας σώζεται μέχρι σήμερα ένα ελαιόδεντρο, ηλικίας 800 περίπου ετών, με εντυπωσιακές διαστάσεις και μεγάλη παραγωγικότητα. Το δέντρο έχει περίμετρο κορμού 8μ, ύψος 8μ. και διάμετρο κόμης 9μ. Είναι ποικιλίας Καλαμάτας και έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς μοσχεύματα, από το δέντρο αυτό, για τον εμβολιασμό ελαιόδεντρων σ' άλλες περιοχές της χώρας. Διασώθηκε σε ελαιώνα που είχε πυρποληθεί από τα στρατεύματα του Ιμπραήμ Πασά (1821-1829) και έχει χαρακτηριστεί σαν «διατηρητέο μνημείο της φύσης».

Το ελαιόδεντρο έχει την ικανότητα να βλαστάνει ξανά κι αν ακόμη τραυματιστεί ή καταστραφεί το υπέργειο τμήμα του.



1.3 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ.

Το φυσικό περιβάλλον της Ελλάδας είναι το ιδανικότερο για την ανάπτυξη και καλλιέργεια της ελιάς. Η Ελλάδα είναι ευλογημένη με πολύ ήλιο, τέλειες συνθήκες χρώματος (αγνό ασβεστόχο χώμα και βράχια), απαλούς θαλάσσιους αέρες. Μακριά καυτά καλοκαίρια (όχι πάνω από 40°C ή 104°F). Η θάλασσα απαλύνει τους σκληρούς χειμώνες (θερμοκρασίες όχι χαμηλότερες από -40°C ή 8°C τουλάχιστον όχι για πολύ καιρό.), χρονιαία βροχόπτωση 450-650mm (18-26 ίντσες). Ότι ακριβώς χρειάζεται η ελιά.

Η Ελλάδα έχει συνδεθεί τόσο πολύ με την καλλιέργεια της ελιάς, που έχει θεωρηθεί σαν τα ζευγάρια που είναι φτιαγμένα το ένα με το άλλο. Κύριο λόγο σ' αυτό έχει παίξει η ευλογημένη τοποθεσία της.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Δεν είναι υπερβολή ότι κανείς άλλος λαός δεν έχει τόση εμπειρία σε σχέση με την ελιά. Αυτός είναι ο λόγος της εξαιρετικής ποιότητας της ελιάς. Η καλλιέργειά της θεωρείται δύσκολη διαδικασία. Το μεγαλύτερο φορτίο της δουλειάς συγκεντρώνεται σε δύο σημεία: το κλάδεμα και τη συγκομιδή.

Υπάρχουν τέσσερις τύποι κλαδέματος:

- 1° όταν το δέντρο είναι μικρό,
- 2° κλάδεμα για παραγωγή ή διατήρηση,
- 3° κλάδεμα ανανέωσης,
- 4° κλάδεμα αναπαραγωγής.

Η επιρροή του Έλληνα ελαιοπαραγωγού είναι πολύ σημαντική. Επειδή η κάθε περιοχή είναι μικρή, λαμβάνει την ειδική φροντίδα του ιδιοκτήτη που την έχει. Το κάθε βήμα παραγωγής κερδίζει από την πείρα του γεωργού που την έχει, που χρησιμοποιεί σύγχρονες μεθόδους μαζί με παλιές. Αυτά τα σημαντικά γεγονότα είναι υπεύθυνα για την αρίστευση του Ελληνικού Ελαιόλαδου. Οι ελιές μαζεύονται με το χέρι και ποτέ δε μένουν παραπάνω από 3-4 μέρες πριν τη διαδικασία της πίεσης.

Η Ελλάδα είναι η μοναδική χώρα που μεγαλώνει, φροντίζει, μαζεύει και φτιάχνει το λάδι μ' αυτό τον τρόπο. Γι' αυτό δεν υπάρχει άλλο λάδι στον κόσμο να το μοιάζει στη γεύση, εμφάνιση και άρωμα.



1.4 Η ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το ελαιόλαδο είναι έτοιμο, τώρα πλέον πεντακάθαρο λαμποκοπά στο φως με άρωμα και γεύση που αποτελούν τη σύνθεση πολλών αρωματικών ουσιών, ενός μπουκέτου που χαρακτηριστικά αναδίδει την ειδική αίσθηση φρεσκάδας φρούτων.

Το χρώμα του είναι άλλοτε χρυσαφί και άλλοτε πρασινοκίτρινο, ανάλογα με την ποικιλία και το είδος της ελιάς από το οποίο προέρχεται.

Ας δούμε όμως τι είναι και από τι συντίθεται αυτή η ρευστή λιπαρή ουσία την οποία χρησιμοποιούμε συχνότατα στο φαγητό μας και αποτελεί, θα λέγαμε καλύτερα, αναπόσπαστο είδος διατροφής στο καθημερινό μας φαγητό, όπως κι αν προετοιμάζεται και σερβίρεται. Το ελαιόλαδο ως είδος διατροφής, μιας και αυτός είναι ο κύριος λόγος που το χρησιμοποιούμε, αποτελεί σημαντική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας, καίγεται ή, όπως λέγεται στη χημεία, οξειδώνεται, αποδίδοντας με την καύση του τις απαραίτητες θερμίδες (καλορί) στον οργανισμό, και παράλληλα προσφέρει μια σειρά άλλων θρεπτικών ουσιών όπως είναι οι βιταμίνες, τα οργανικά οξέα και τα μέταλλα ή ιχνοστοιχεία.

Τα λίπη και τα έλαια αποτελούν μια από τις κυριότερες τάξεις των τροφίμων, τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες. Τα έλαια έχουν μεγάλη θερμική αξία: 1g απ' αυτά παράγει 9,3 Kcal (1g υδατανθράκων δίνει 4,1 Kcal, 1g λευκώματος δίνει 4,1 Kcal, 1Kcal= 1χιλιοθερμίδα ή 1.000 θερμίδες).

Το λάδι είναι αδιάλυτο στο νερό. Η χημική του σύσταση περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο φυτοστερόλες, λιπίδια και, ανάλογα με τα προϊόντα της υδρόλυσης του κυρίως σε εστέρες, και μια αλκοόλη η οποία είναι γνωστή ως γλυκερίνη. Τα τριγλυκερίδια, ή τριεστέρες λιπαρών οξέων και της γλυκερίνης επίσης, περιέχει σε μικρές ποσότητες φωσφολιπίδια, στερόλες, αλκοόλες, βιταμίνες, χρωστικές, υδρογονάνθρακες.

Τα λιπαρά οξέα του ελαιόλαδου	Περιεκτικότητα %
1. Ελαϊκό	56,0-23,0
2. Παλμιτικό	7,5 - 20,0
3. Λινελαϊκό	3,5-20,0
4. Στεατικό	0,5- 5,0
5. Παλμιτολεϊκό	0,3- 3,5
6. Λινολενικό	0,0- 1,5
7. Μυριστικό	0,0- 0,1
8. Αραχιδικό	0,8

Λιπαρά οξέα % εντός των εστέρων

Μοριακός αριθμός ατόμων άνθρακα		%
C ₆	→	89,0
C ₈	→	91,0
C ₁₀	→	92,5
C ₁₂	→	93,6
C ₁₄	→	94,5
C ₁₆	→	94,8
C ₁₈	→	95,2
C ₂₀	→	95,6
C ₂₂	→	96,0
C ₂₄	→	96,3

Υδρογονάνθρακες

Οι υδρογονάνθρακες αποτελούν το 2,8-3,5% στο λάδι. Οι πιο σημαντικοί είναι: σκουαλένιο 32-50%, αλειφατικές αλκοόλες 0,5%, τερπενικές αλκοόλες 20-26%, τερπενικές στερόλες 20-30%.

Χρωστικές

β-καροτινοειδή 330-3690γ/Λ, α- χλωροφύλλη, β-χλωρο-φύλλη.

Στερόλες

Χοληστερόλη ίχνη.

Καμπεστερόλη 2,0%

Σιγμαστερόλη 0,5%

β-Σιτοστερόλη 89,5%

Δ5-Ανεμαστερόλη 8,0

Συγκριτικός Πίνακας της Περιεκτικότητας %
στα Λιπαρά Οξέα του Ελαιόλαδου Διαφόρων Χωρών

Χώρα	Λιπαρά οξία %						
	C14	016	C18	C2	C16:1	C18:1	C18:1
1. Ελλάδα		7,5-16	1,4-3,8		0,5-2,3	57,6-93,5	1,6-23,6
2. Ιταλία		7,1-17,5	0,9-3,4	-	0,2-5,5	64,5-85	1,0-15
3. Ισπανία	0,2	5,5	1,4	0,2		81,6	7,1
4. Αρεντινή	-	9,8-20,0	0,3-2,9		0,2-3,4	54-79,1	5,3-22,7
5. Τυνησία		13,9-21,1	1,3-2,5		1,0-2,2	55,2-70,6	9,5-20,1
6. Ισραήλ	0,5	10,0	3,5	0,1		77,5	8,6
7. Η.Π.Α.	-	7,0	2,3	0,1		85,8	4,5

πηγή: Υπουργείο Εμπορίου, "Μελέτη επί του ελληνικού ελαιολάδου, 1970

Φωσφατίδια ή Λεκιθίνες

Τα φωσφατίδια είναι κηρώδη, άμορφα, υγροσκοπικά σώματα τα οποία αλλοιώνονται γρήγορα στον αέρα, διογκώνονται μέσα στο νερό, διαλύονται προς οπαλίζοντα διαλύματα, είναι ευδιάλυτα στον αιθέρα, ενώ στην αλκοόλη διαλύονται μόνο οι λεκιθίνες.

Από χημικής πλευράς, είναι οργανικοί εστέρες του γλυκερινοφωσφορικού οξέος που περιέχουν εστεροειδώς ενωμένη αμιναλκοόλη με το φωσφορικό οξύ. Οι λεκιθίνες διαφέρουν από τα φωσφατίδια διότι στο μόριο τους περιέχουν χολίνη $(\text{CH}_3)_3\text{N}(\text{OH})\text{CH}_2\text{CH}_2\text{OH}$

Φαινόλες

Φωσφολίπη 40-135mg/L.

Αρωματικά συστατικά

Έχουν απομονωθεί και ανιχνευθεί 40 αρωματικά συστατικά στο ελαιόλαδο' μερικά απ' αυτά είναι:

Ισοπεντάνιο, 2-μεθυλ-πεντάνιο, εξάνιο, οκτάνιο, εννεάνιο, ναφθαλένιο, εθύλ-ναφθαλίνιο.

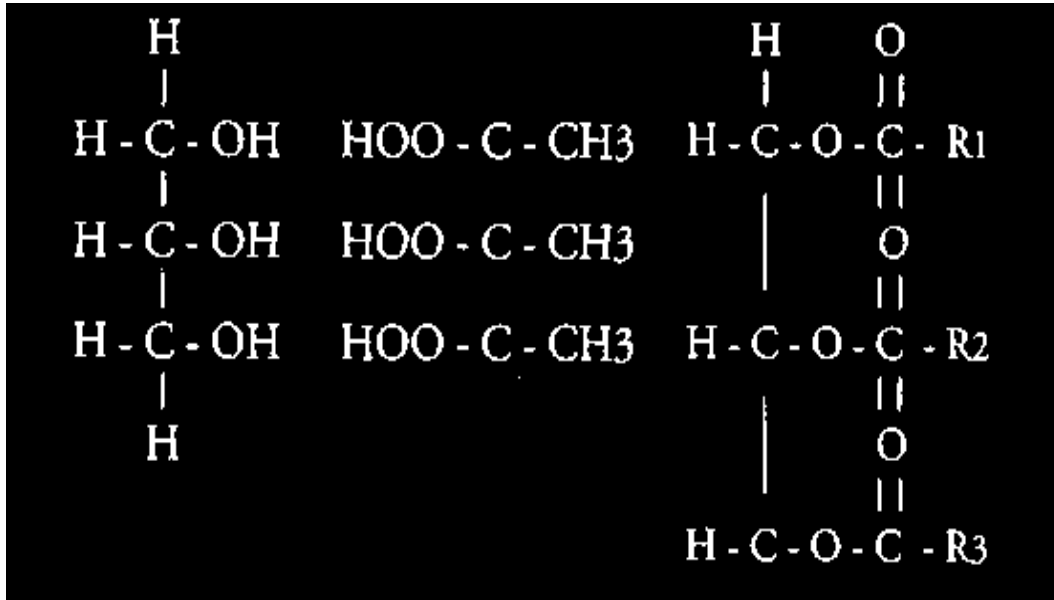
Η επίδραση του χρόνου αποθήκευσης του ελαιοκάρπου στα αρωματικά και φαινολικά συστατικά:

Συστατικά	Ελαιόλαδο	
	Αμέσως μετά τη συγκομιδή	Μετά 10 ημέρες αποθήκευσης
Αλδεΐδες	27 mg/Kg λάδι	14 mg/L λάδι
Αλκοόλες	17 mg/Kg λάδι	26 mg/L λάδι
Εστέρες	4 mg/Kg λάδι	2 mg/L λάδι
Υδρογονάνθρακες	11 mg/Kg λάδι	14 mg/L λάδι
Φαινόλες	104 mg/Kg λάδι	89 mg/L λάδι

Τα τριγλυκερίδια

Ο συντακτικός τύπος είναι σχετικά απλός. Προέρχεται από μια μετατροπή η οποία λέγεται μετεστεροποίηση και η οποία γίνεται στο μόριο μιας ουσίας που είναι η αλκοόλη· χαρακτηριστικό της αλκοόλης είναι ότι το μόριο της έχει μια κατάληξη -OH υδροξύλιο. Αυτή η ουσία είναι βασική, ονομάζεται γλυκερίνη, και έχει μάλιστα τρεις τέτοιες ομάδες υδροξυλίων (-OH).

Αυτή ενώνει τα τρία λιπαρά οξέα, με μεγάλο μοριακό βάρος. Το αποτέλεσμα αυτής της ένωσης είναι η δημιουργία μιας νέας ουσίας που είναι το τριγλυκερίδιο.



γλυκερίνη

λιπαρά

οξέα τριγλυκερίδια



1.5 ΧΗΜΙΚΕΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΕΣ ΠΟΥ ΔΕΧΕΤΑΙ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Το ελαιόλαδο και το σησαμέλαιο είναι τα μόνα φυτικά λάδια που μπορούν να καταναλωθούν, αμέσως μετά την παραλαβή τους, χωρίς καμιά χημική επεξεργασία. Αντίθετα, άλλα φυτικά λάδια (σπορέλαια) πρέπει να υποβληθούν, πρώτα σε διάφορες επεξεργασίες για να γίνουν κατάλληλα για κατανάλωση. Με την κατεργασία αυτή απομακρύνονται ορισμένα συστατικά (ελεύθερα λιπαρά οξέα, ουσίες δυσάρεστης οσμής, κλπ.) η παρουσία των οποίων είναι ανεπιθύμητη, παράλληλα όμως καταστρέφονται και καλά συστατικά, όπως είναι τα αρωματικά, οι βιταμίνες κ.α. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο δεν υποβάλλεται σε χημική επεξεργασία μόνο όταν είναι καλής ποιότητας, δηλαδή όταν προέρχεται από υγιή καρπό, ο οποίος έχει συγκομιστεί στην κατάλληλη εποχή και έχει διατηρηθεί σε καλή κατάσταση μέχρι την επεξεργασία.

Όταν όμως έχουν τηρηθεί οι παραπάνω συνθήκες, το ελαιόλαδο το οποίο παραλαμβάνεται είναι δυνατό να έχει μεγάλη οξύτητα και γενικά να είναι υποβαθμισμένης ποιότητας οπότε πρέπει να υποβληθεί στην διεργασία του ραφινάρισματος η οποία περιλαμβάνει μια σειρά από χημικές επεξεργασίες.

Σε ανάλογη επεξεργασία (ραφινάρισμα) υποβάλλεται όπως προεκτέθηκε και το πυρηνέλαιο. Είναι γεγονός ότι το ποσοστό της Ελληνικής παραγωγής ελαιόλαδου που υποβάλλεται σήμερα σε ραφινάρισμα, έχει μειωθεί σημαντικά σε σύγκριση με τα προηγούμενα χρόνια. Ο λόγος είναι ότι έχει βελτιωθεί σημαντικά η ποιότητα του ελαιόλαδου που παραγέται. Σ' αυτό έχει συντελέσει κυρίως:

- Η βελτίωση των μεθόδων συγκομιδής, ιδιαίτερα στις χονδρόκαρπες ποικιλίες (χρησιμοποίηση πλαστικών δικτύων μόνιμης κάλυψης του εδάφους).
- Ο περιορισμός του χρόνου αποθήκευσης (συγκομιδή-έκθλιψη) του ελαιοκάρπου, και
- Ο εκσυγχρονισμός των περισσότερων ελαιουργείων της χώρας.

Το ελαιόλαδο που ακολουθεί τελικά το δρόμο του ραφινάρισματος υποβάλλεται σε όλες ή σε ορισμένες από τις παρακάτω επεξεργασίες:

1. Απομάκρυνση βλεννώδων ουσιών.
2. Εξουδετέρωση ελεύθερων λιπαρών οξέων.
3. Απόσμηση και
4. Αποχρωματισμός (λεύκανση).

Το ελαιόλαδο μπορεί να δεχτεί και τις παρακάτω μεταχειρίσεις.

1. ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ, (μεταφορά από δεξαμενή σε δεξαμενή κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης).
 2. ΔΙΗΘΗΣΗ, (απομακρύνονται και οι τελευταίες ξένες ύλες).
- ΑΠΟΜΑΡΓΑΡΙΝΩΣΗ (απομακρύνονται τα γλυκερίδια υψηλού σημείου τήξεως και αποφεύγεται έτσι το θόλωμα-πήξιμο)
- ΥΔΡΟΓΟΝΩΣΗ, (μια χημική επεξεργασία που αποσκοπεί στην μετατροπή των ακόρεστων λιπαρών οξέων σε κορεσμένα).



1.6 ΝΟΘΕΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το ελαιόλαδο το οποίο όπως προαναφέρθηκε αποτελεί ένα φυσικό φρουτοχυμό, διακρίνεται για το εξαιρετικό του άρωμα, την ευχάριστη γεύση του και τη σπουδαία θρεπτική και βιολογική του αξία. Εξαιτίας των χαρακτηριστικών αυτών έχει κυριαρχήσει κυρίως στις ελαιοπαραγωγές χώρες, παρά τον σκληρό ανταγωνισμό που δέχεται από άλλα φυτικά λάδια (σπορέλαια) τα οποία προσφέρονται σε χαμηλότερες τιμές.

Εκτός από τον ανταγωνισμό των σπορέλαιων το ελαιόλαδο αντιμετωπίζει δυστυχώς μια οργανωμένη νοθεία κυρίως κατά το στάδιο της διακίνησης.

Επειδή το ελαιόλαδο μοιάζει σε γενικά χαρακτηριστικά με τα άλλα φυτικά λάδια, είναι δυνατό να υπάρξει νοθεία χωρίς αυτή να γίνει αντιληπτή από τον καταναλωτή. Ιδιαίτερα, μικρές ποσότητες ξένων λαδιών είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές ακόμη και από εξειδικευμένα άτομα με οργανοληπτικό τρόπο. Χωρίς αμφιβολία νοθεία του ελαιόλαδου με φθηνότερα λάδια γίνονταν σε μεγάλη έκταση κατά το παρελθόν. Από τα πιο γνωστά λάδια τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι σήμερα για τη νοθεία του ελαιόλαδου είναι: το πυρηνέλαιο, το καλαμποκέλαιο, το φυσικέλαιο, το σησαμέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο και το λάδι της παπαρούνας. Εκτός από αυτά έχουν χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς σε μικρές ποσότητες, το ρετσινόλαδο, το χοιρινό λίπος (λαρδί) καθώς και άλλα ζωικά λίπη. Σε οπισμένα κράτη έχει διαπιστωθεί νοθεία και με εστεροποιημένα ελαιόλαδα δηλαδή με λάδια τα οποία προέρχονται από εστεροποίηση της γλυκερίνης με λιπαρά οξέα.

Είναι γνωστή και η συγκλονιστική περίπτωση νοθείας ισπανικού ελαιόλαδου, που είδε το φως της δημοσιότητας τα τελευταία χρόνια, κατά την οποία χρησιμοποιήθηκε μετουσιωμένο κραμβέλαιο με ανιλίνη, το οποίο προοριζόταν για βιομηχανική χρήση. Αξίζει να σημειωθεί ότι από τη νοθεία αυτή είχαν εισαχθεί στον νοσοκομεία χιλιάδες άτομα, αλλά το χειρότερο είναι ότι σημειώθηκαν ακόμη και θάνατοι.

Αναμφισβήτητα η νοθεία του ελαιόλαδου από ασυνείδητους μεσάζοντες και εμπόρους, σε αρκετές περιπτώσεις αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία.

1.7 ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΕΙΝΑΙ ΠΕΝΤΕ:

- Απουσία ανωμαλιών
- Αγνότητα – απουσία υπολειμμάτων
- Γνησιότητα
- Χημική ισορροπία
- Προέλευση



1.8 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Το τυποποιημένο ελαιόλαδο διατίθεται στην κατανάλωση σε τέσσερις βασικές κατηγορίες: εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, παρθένο ελαιόλαδο, ελαιόλαδο αποτελούμενο από εξευγενισμένο ελαιόλαδο και παρθένα ελαιόλαδα και πυρηνέλαιο οι οποίες πρέπει να αναγράφονται στη συσκευασία του, αλλά και τύπους ελαιολάδων με ιδιαιτερότητες, με λιγότερη ή περισσότερη επεξεργασία όπως το αγουρέλαιο, το ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας, τα αρωματικά ελαιόλαδα.

α) εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο.

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι το ελαιόλαδο το οποίο παραλαμβάνεται από τον καρπό της ελιάς με μηχανικά ή φυσικά μέσα και κατά την παραλαβή του εφαρμόζονται συνθήκες οι οποίες δεν προκαλούν αλλοιώσεις στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του. Το ελαιόλαδο της κατηγορίας αυτής δεν έχει υποβληθεί σε καμία επεξεργασία, εκτός από πιθανή μετάγγιση, φυγοκεντρική και διήθηση. Είναι ελαιόλαδο με άμεμπτη γεύση, οσμή και μέγιστη οξύτητα, εκφρασμένη σε ελαϊκό οξύ 1g/100g λαδιού ή 0,8.

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο είναι το καλύτερο για τη διατροφή και υγεία μας. Έχει την πιο χαμηλή οξύτητα και προσφέρει στον οργανισμό πάρα πολλά σε σύγκριση με τα ελαιόλαδα που έχουν υποστεί χημικές επεξεργασίες. Είναι φυσικό προϊόν που βγαίνει από τον χυμό της ελιάς χωρίς καμία άλλη χημική διεργασία. Άπλα φιλτράρεται για να καθαρίσει και εμφιαλώνεται ώστε να διατηρεί τα φυσικά χαρακτηριστικά.

β) Παρθένο ελαιόλαδο

Φυσικό ελαιόλαδο με ευχάριστη γεύση και οσμή του οποίου η οξύτητα κυμαίνεται έως 2°.

γ) Ελαιόλαδο

αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα.

Μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου ελαιολάδου. Έχει ευχάριστη γεύση και οσμή, μοναδικό διακριτικό άρωμα ώριμων φρούτων και φρέσκιας ελιάς, χρώμα ανοιχτό κιτρινοπράσινο και οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1°.

δ) Πυρηνέλαιο

Λάδι που προέρχεται από την ανάμιξη ραφινρισμένου πυρηνελαίου και παρθένου ελαιολάδου (με εξαίρεση την κατηγορία ελαιολάδου λαμπάντε), του οποίου η οξύτητα δεν ξεπερνά το 10 και τα άλλα χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα με αυτά που προβλέπονται για την εν λόγω κατηγορία. Η παραλαβή του λαδιού από τον πυρήνα της ελιάς και ο εξευγενισμός του, γίνεται κάτω από πολύ αυστηρές συνθήκες ελέγχου και έτσι διασφαλίζεται η άριστη ποιότητά του. Το πυρηνέλαιο έχει απαλή, ήπια γεύση. Θεωρείται ιδανικό για τηγάνισμα γιατί αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες.

ε) Αγουρέλαιο – το πρώτο λάδι της χρονιάς

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο του πρώτου άγουρου καρπού της ελιάς έχει πλούσια φρουτόδη, πικάντικη οσμή αλλά και χαρακτηριστική πικρή γεύση. Όλα τα χαρακτηριστικά ξεχειλίζουν νεότητα, ορμή και έντονη προσωπικότητα.

Συνήθως διατίθεται σε περιορισμένη ποσότητα και συλλέγεται από τις καλύτερες ελιές. Ελιές άγουρες μαζεμένες με το χέρι και όχι από ραβδισμό ή πτώση. Λόγω της σπάνιας «ιδιοσυγκρασίας του» το αγουρέλαιο έχει και περιορισμένη διάρκεια ζωής. Εννέα μήνες έχει ο καταναλωτής στη διάθεση του για να απολαύσει αυτή την σίγουρη πλευρά της ζωής! Το αγουρέλαιο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά από τη φύση που συνδυάζει την ανώτερη γεύση με την υψηλή βιολογική αξία.

στ) Ελαιόλαδα βιολογικής καλλιέργειας

Είναι το λάδι που προέρχεται από ελαιώνες όπου εφαρμόζονται οι αυστηροί κανόνες για τις βιολογικές καλλιέργειες. Εκεί δεν έχουν θέση ούτε τα λιπάσματα, ούτε οι ψεκασμοί, ούτε και κανένα είδος επεξεργασίας κατά την έκθλιψη του ελαιοκάρπου, τη διατήρησή του και την εμφιάλωση του ελαιολάδου. Στην ετικέτα των

βιολογικών προϊόντων πρέπει να αναγράφεται απαραίτητως ο αριθμός έγκρισης και πιστοποίησης από αναγνωρισμένου οργανισμούς ελέγχου και πιστοποίησης όπως ΔΗΟ, ΒΙΟΕΛΛΑΣ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ.

η) αρωματικά ελαιόλαδα

τα αρωματικά ελαιόλαδα χρησιμοποιούνται σχεδόν σε όλες τις κουζίνες του κόσμου. Αρωματίζουν ευχάριστα σαλάτες ,ψητά λαχανικά ,τυριά, ενώ αποτελούν το «απόλυτο» ντιπ για αρτοσκευάσματα. Είναι πολύ εύκολα για τη δημιουργία τους ενώ υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία και στο εμπόριο.



1.9 ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

1. ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το ελαιόλαδο όπως και κάθε άλλη λιπαρή πρώτη ύλη, φυτικής ή ζωικής προέλευσης, αποδίδει στον οργανισμό τον ίδιο αριθμό θερμίδων που είναι 9,3 για κάθε γραμμάριο.

2. ΓΕΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το ελαιόλαδο είναι μαζί με το σησαμέλαιο τα μόνα φυτικά λάδια τα οποία μπορούν να καταναλωθούν αμέσως μετά την παραλαβή τους χωρίς καμιά επεξεργασία. Στη μορφή αυτή το ελαιόλαδο διατηρεί τα σπυδαία συστατικά του (γευστικά-αρωματικά), που περιέχει όταν βρίσκεται στον ελαιοκαρπό, τα οποία και του προσδίδουν ιδιαίτερη γευστικότητα που το ξεχωρίζει από τα άλλα φυτικά λάδια.

3. ΑΦΟΜΙΩΣΗ

Η αφομίωση του ελαιόλαδου από τον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολύ μεγάλη. Μελέτες του Thomasson και του Giannini-Cevini, έδειξαν ότι ο βαθμός αφομίωσης του λαδιού αυτού μπορεί να φτάσει το 98% (Fedeli, 1977). Εξαιτίας της μεγάλης αφομοίωσης του ελαιόλαδου διευκολύνεται και η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών οι οποίες περιέχονται σ' αυτό.

Οι Braltor και Orre (1973) μελετώντας συγκριτικά την αφομίωση του βουτύρου και του ελαιόλαδου σε διάφορα σκευάσματα, διαπίστωσαν ότι τα βρέφη στα οποία χορηγούνταν γάλα, που περιείχε βούτυρο, κατακρατούσαν περισσότερο λίπος απ' αυτά στα οποία δίνονταν σκευάσματα στα οποία είχε προστεθεί

1.10 ΤΥΠΟΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Δυνατό: με δυνατές γεύσεις και αρώματα.

Ξινό: πολύπλοκη αίσθηση που δημιουργείτε στο στόμα σαν τα οξέα

Πικρό: χαρακτηριστική γεύση λαδιού από πράσινες ελιές ή ελιές που αλλάζουν χρώμα. Είναι ευχάριστα πικρό ανάλογα με την ένταση της γεύσης.

Φρέσκο: μια αίσθηση από φρέσκα πιεσμένα φρούτα με ένα σημαντικό άρωμα.

Φρουτοειδής: μια γεύση που θυμίζει το άρωμα και την γεύση φρέσκων ελιών που μαζεύεται στο πιο ώριμο στάδιο τους.

Πράσινο: μια λέξη που χρησιμοποιείται αντί του πικρού. Καυτερή, πικάντικη αίσθηση μπαχαριού στο πίσω μέρος του λαιμού.

Ωριμο: γεύση από ώριμα φρούτα που έχουν γενικά επίπεδο, άρωμα και γλυκιά γεύση.

Γλυκό: ευχάριστη γεύση, όχι ακριβώς ζαχαρώδη. Βρίσκεται σε ελαιόλαδο που δεν κυριαρχούν έντονες, πικρές γεύσεις.



1.11 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: ΕΝΑ ΕΥΠΑΘΕΣ ΥΛΙΚΟ

Το ελαιόλαδο είναι ένα λεπτεπίλεπτο είδος, δώρο της φύσης στον άνθρωπο, που για να απολαύσει την ευεργετική του δύναμη και προσφορά, θα πρέπει να το χειρίζεται με αγάπη έτσι ώστε να αντανakλά στη φροντίδα του μια μητρική στοργική συμπεριφορά.

Το ελαιόλαδο είναι υγρό λεπτόρρευστο με χαρακτηριστικό άρωμα, γεύση και χρώμα, και με ορισμένες φυσικοχημικές σταθερές που το κατατάσσουν σε συγκεκριμένες κατηγορίες και οι οποίες έχουν άμεση σχέση με την ποιότητα του.

Η ελληνική νομοθεσία αναφέρει ότι:

Ελαιόλαδο ή έλαιο της ελιάς, χαρακτηρίζεται το από τους καρπούς της ελιάς λαμβανόμενο έλαιο, με μέσα αποκλειστικώς μηχανικά ή οπωσδήποτε φυσικά, σε θερμοκρασία κατώτερη εκείνης που μπορεί να προκαλέσει αλλοίωση.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η κρατική μέριμνα βοήθησε στη διαχείριση του προϊόντος, αφού η αποθήκευση του πραγματοποιείται σε χώρους των ελαιουργικών συνεταιρισμών των κατά τόπους παραγωγών νομών.

Παλαιότερα, η αποθήκευση γινόταν στα ελαιουργεία τα οποία ήταν μικρής χωρητικότητας και αποτελούσαν οικογενειακές επιχειρήσεις, όπου τα προβλήματα υπήρξαν έντονα.

Το ελαιόλαδο, στην αρχή, όταν παραλαμβάνεται δεν είναι έτοιμο για βρώση, περιέχει σε αιώρημα σωματίδια που προέρχονται από κυτταρικές ίνες της σάρκας σε λεπτότατο καταμερισμό, οι οποίες δεν φαίνονται δια γυμνού οφθαλμού.

Για τον λόγο αυτόν αποθηκεύεται σε κυλινδρικές δεξαμενές με τον πυθμένα τους σε σχήμα κώνου ανεστραμμένου, όπως γίνεται και

στον διαχωρισμό, στη μέθοδο της καθίζησης. Εδώ τώρα πάλι επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία για την τελική διαύγαση. Η συσσώρευση της μούργας στον πυθμένα καθίσταται απαραίτητη όχι μόνο για λόγους αισθητικής, αλλά και για ουσιαστικούς' αν μάλιστα καθυστερήσει αυτή η απομάκρυνση, τότε έχουμε προβλήματα που δημιουργούνται από την παραμονή στο λάδι, κυρίως φυτικών υγρών, τα οποία ζυμώνονται και προκαλούν δυσοσμίες. Ακόμα και οι πρωτεΐνες της μούργας από τα κύτταρα των ινών είναι επιζήμιες, αφού και αυτές με τη σειρά τους αποσυντίθενται και προκαλούν επίσης ανεπιθύμητες καταστάσεις στο ελαιόλαδο, με υποβάθμιση της ποιότητας του, και οι οποίες στο σύνολο τους εκδηλώνονται αποδίδοντας στο λάδι έντονη δυσάρεστη οσμή.

Εκεί κατασταλάζουν στον κώνο αυτά τα σωματίδια όπου και απομακρύνονται από μια στρόφιγγα η οποία είναι προσαρμοσμένη στο κατώτατο άκρο. Πιο πάνω απ' αυτήν είναι μια άλλη στρόφιγγα από την οποία ρέει το καθαρό λάδι. Ο χρόνος που απαιτείται γι' αυτή την κάθαρση κυμαίνεται από 2 μέχρι 10 μέρες. Οι δεξαμενές είναι κινητές ή ακίνητες. Οι κινητές είναι κατασκευασμένες από λευκοσίδηρο (επικασσιτερωμένη λαμαρίνα) με εσωτερική επένδυση από ρητινούχο υλικό, έχουν διάφορα μεγέθη κυλινδρικού σχήματος που τοποθετούνται κατακόρυφα.

Επειδή το λάδι παρουσιάζει μια ευαισθησία ως προς την ευκολία της απορρόφησης και συγκράτησης των οσμών, λαμβάνεται πρόνοια ώστε όχι μόνο να αποβάλλονται αυτές οι ουσίες που θα προκαλέσουν μέσα του την ανεπιθύμητη κατάσταση, αλλά και στον χώρο που φυλάσσεται δεν πρέπει για κανένα λόγο να υπάρχουν εστίες βρομιάς ή οσμών - όπως για παράδειγμα, κρεμμύδια, σκόρδα, πατάτες, κοπριές ζώων, πετρέλαιο, ξύλα, κάρβουνα, και ακόμη υπολείμματα λαδιού στο πάτωμα ή σταγόνες

στους τοίχους, διότι αυτά ταγκίζουν και αναδίδουν δυσάρεστη οσμή.

Έτσι προφυλάσσεται και διατηρείται χωρίς τον κίνδυνο να αλλοιωθεί απ' αυτά. Το ότι βεβαίως χρειάζεται να προσεχθεί ιδιαίτερος ο χώρος φύλαξης επεκτείνεται όχι απλώς και μόνο στο κατάλληλο δοχείο ή στη δεξαμενή, αλλά πρέπει απαραίτητως να πληροί και άλλους όρους.

Η θερμοκρασία να είναι στους 10-15° C, χωρίς όμως να κατεβαίνει πιο χαμηλά διότι παγώνει το λάδι.

Να είναι καθαρός πάντα ο χώρος φύλαξης.

Να έχει φως και να αερίζεται πλήρως, διότι τότε ανανεώνεται η ατμόσφαιρα του κλειστού χώρου της αποθήκης.

Οι σταθερές δεξαμενές είναι επενδεδυμένες εσωτερικά με πλακάκια από υλικό που δεν διαποτίζεται από το λάδι και που είναι επίσης αδρανές, για να μην προσβάλλεται το προϊόν (εμφιαλωμένα, υαλόπλακες, πορσελάνη, ανοξείδωτο χάλυβα, ή ειδικές ρητίνες).

Οι δεξαμενές μόλις αδειάσουν, πρέπει να πλένονται πολύ καλά. Πρέπει να προσέχουμε να μη μένουν καν ίχνη ελαιόλαδου, διότι αυτά θα παραμείνουν εκεί μέχρις ότου μπει η νέα ποσότητα του λαδιού, και στο διάστημα αυτό οι ποσότητες αυτές ταγκίζουν και αποτελούν πηγή μόλυνσης για το νέο λάδι.

Να είναι καλά κλεισμένες αεροστεγώς και γεμάτες με λάδι' έτσι αποφεύγεται η αναερόβια ζύμωση, η ανάπτυξη μυκήτων και επίσης αποφεύγεται η οξειδωση από το οξυγόνο της ατμόσφαιρας.

Ένας τρόπος καθαρισμού και απολύμανσης είναι, με διάλυμα αραιού καυστικού νατρίου(NaOH) και απορρυπαντικού.

Στη συνέχεια να ξεβγάζεται με άφθονο νερό.

Ο χρόνος αποθήκευσης του ελαιόλαδου είναι μικρός. Γενικά, ποτέ δεν μένει στην αποθήκη μέχρι τη νέα σεζόν ελαιοπαραγωγής

συνήθως, μέχρι το τέλος της χρονιάς έχουν διατεθεί όλες οι ποσότητες - σπανίως συμβαίνει το αντίθετο.

Σ' αυτόν τον μικρό χρόνο που παραμένει αποθηκευμένο το ελαιόλαδο εστιάζεται η προσοχή μας, αφού αυτό το έξοχο είδος κινδυνεύει από ακατάλληλη φροντίδα.

Για τις μικρότερες ποσότητες, το λάδι μεταγγίζεται σε δοχεία χωρητικότητας από 1 λίτρο μέχρι 15 λίτρα, κατά προτίμηση από λευκοσίδηρο ή γυάλινα, σκούρου χρώματος, για να μην είναι διαπερατά από το φως. Πλαστικά δοχεία είναι ακατάλληλα, διότι τα μόρια του πολυμερισμένου υλικού μεταναστεύουν στο λάδι και αυτό είναι βλαβερό για την υγεία του ανθρώπου' είναι γνωστό ότι προκαλούν καρκίνο, όπως τα υλικά PVC, πολυβινιλοχλωρίδιο, το πολυαιθυλένιο, το πολυπροπυλένιο, κ.ά., ιδίως αυτά που περιέχουν και χρώμα (έγχρωμα πλαστικά μπουκάλια).

Έτσι, λοιπόν, όταν παραλάβουμε το λάδι, μετράμε κάποιες συγκεκριμένες παραμέτρους για να πάρει έναν τίτλο που το κατατάσσει σε μια κατηγορία ποιότητας.

Αυτές οι κατηγορίες είναι:

1. Παρθένο ελαιόλαδο (απευθείας βρώσιμο).
2. Ελαιόλαδο ραφινέ.
3. Ελαιόλαδο κουπέ.
4. Βιομηχανικό ελαιόλαδο (για σαπούνια).

1) Το Παρθένο ελαιόλαδο διακρίνεται στις εξής κατηγορίες:

- α) Εξαιρετικό (Extra),
- β) Εκλεκτό (Fine),
- γ) Courante.
- δ) Μειονεκτικό (Lam-pante).

2) Ραφινέ Ελαιόλαδο ή επεξεργασμένο είναι το ελαιόλαδο που δεν ήταν από την αρχή βρώσιμο αλλά έγινε μετά από κάποια επεξεργασία (εξουδετέρωση, αποχρωματισμό, απόσμηση).

3) Κουπέ είναι το ελαιόλαδο που έχει οξύτητα 4% και άνω, μέχρι 10%.

Τα χαρακτηριστικά που κατατάσσουν στις διάφορες κατηγορίες τα ελαιόλαδα, είναι τα εξής:

1. Παρθένο ελαιόλαδο, εξαιρετικό ή υψηλής ποιότητας Extra

Αυτά τα λάδια είναι τα πιο εκλεκτά. Η οξύτητα τους είναι χαμηλή, φθάνει μέχρι 1%. Έχουν παραληφθεί από καρπό μόνο με μηχανικό τρόπο, με έκθλιψη. Οι ελιές από τις οποίες προέρχονται είναι διαλεγμένες χωρίς ελαττώματα ή κακώσεις.

Διακρίνονται από το ότι παρουσιάζουν οργανοληπτικές ιδιότητες άριστες, με χαρακτηριστική φρουτώδη γεύση.

Αν λάβουμε υπόψη τον τρόπο παραλαβής, τα λάδια αυτής της κατηγορίας έχουν προέλθει από μηχανική συμπίεση του καρπού χωρίς άλλη κατεργασία, μόνο της πλύσης με νερό, και καθίζηση, ή φυγοκέντρηση. Το χρώμα τους είναι κίτρινο ή πρασινοκίτρινο.

2. Παρθένο ελαιόλαδο εκλεκτό, Fine

Τα λάδια αυτά έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά με το "εξαιρετικό". Η οξύτητα τους είναι το πολύ 1,5%. Έχουν χάσει όμως ορισμένες οργανοληπτικές ιδιότητες, όπως τη φρουτώδη γεύση και το άρωμα τους κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας ή την αποθήκευσή τους, και γι' αυτό λέγονται εκλεκτά, και κατατάσσονται μια βαθμίδα πιο κάτω από τα πρώτης ποιότητας.

3. Παρθένο ελαιόλαδο Courante ή ημιεκλεκτό, Semi-fine

Σ' αυτόν τον τύπο ανήκουν τα λάδια που είναι όπως τα προηγούμενα, με τη διαφορά ότι λόγω κάποιων ακατάλληλων συνθηκών έχουν οξύτητα 3,0%. Ανάμειξη ελαιοκάρπων με άλλες ελαττωματικές ελιές (κτυπημένες, προσβεβλημένες από αρρώστιες ή υπερώριμες)' επίσης, να έχουν προκληθεί κάποια σφάλματα στην πορεία της επεξεργασίας, όπως, αύξηση θερμοκρασίας, χρονική καθυστέρηση στον διαχωρισμό του λαδιού, κ.ά.

Συνήθως τα λάδια αυτού του τύπου προσφέρονται για την ανάμειξη με επεξεργασμένα πυρηνέλαια, ώστε να διορθώνονται οι ελλείψεις τους.

4. Τα μειονεκτικά ή Λαμ-πάντε, Lam-pante

Σ' αυτήν την κατηγορία ανήκουν τα λάδια που για κάποιους λόγους, όπως και στην προηγούμενη περίπτωση, είναι ελαττωμένης ποιότητας. Έχουν οξύτητα άνω του 3% που φθάνει και 20%, με ενδιάμεσες διαβαθμίσεις (3-5), (5-8), (10-15) και (15-20) καθώς και άλλα ελαττώματα.

Δεν είναι βρώσιμα. Για να γίνουν βρώσιμα υποβάλλονται σε ειδική επεξεργασία.

Σύμφωνα με τα ανωτέρω, έχουν νομοθετηθεί οι ονομασίες των ελαιολάδων ανάλογα με την ποιότητα τους και με αυτές φέρονται στο εμπόριο' οι ονομασίες είναι οι ακόλουθες:

1. Παρθένο ελαιόλαδο:

α) Παρθένο ελαιόλαδο-Εξαιρετικό ή Έξτρα

(Virgin olive, oil extra), οξύτητας σε ελαϊκό οξύ 1g/100g λάδι.

β) Παρθένο ελαιόλαδο, Εκλεκτό ή Φίνο.

(Virgin olive, oil-fine) οξύτητας 1,5g/100g λάδι.

γ) Παρθένο ελαιόλαδο -Κουράντε ή Κανονικό.
(*Virgin olive, semi-fine*), 3g/100g λάδι.

2. Παρθένο ελαιόλαδο υποβαθμισμένο Lam-pante

α) Παρθένο ελαιόλαδο ακατάλληλο προς βρώση ως έχει.

β) Ραφιναρισμένο ελαιόλαδο (Refined olive oil).

Παραλαμβάνεται με διάφορες επεξεργασίες για να γίνει βρώσιμο.

3. Ελαιόλαδο γνήσιο, Αγνό ή Κουπέ (Pure olive oil)

Είναι μείγμα παρθένου ελαιόλαδου κατάλληλου προς βρώση και ραφιναρισμένου ελαιόλαδου.

Για τα πυρηνέλαια έχουμε:

1. Πυρηνέλαιο (Olive residue oil)

α) Ακατέργαστο πυρηνέλαιο (Crude olive-residue oil). Είναι ακατάλληλο προς βρώση ως έχει.

β) Ραφιναρισμένο πυρηνέλαιο (Refined olive-residue oil and olive oil). Είναι μείγμα εξευγενισμένου πυρηνελαίου και παρθένου ελαιόλαδου, κατάλληλο προς βρώση.

ΚΕΦ. 2

«ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ»

Η ερευνητική δραστηριότητα στον τομέα του ελαιόλαδου άρχισε πριν από μερικές δεκαετίες και συνεχίζεται και σήμερα, σε αρκετά ερευνητικά Ιδρύματα, Σταθμούς και Ινστιτούτα των διαφόρων ελαιοπαραγωγικών χωρών.

Είναι απαραίτητο να συνεχιστεί και να ενταθεί η έρευνα σε αρκετούς τομείς και ιδιαίτερα στους τομείς που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας του ελαιόλαδου με τη μελέτη όλων των παραγόντων που οδηγούν προς αυτήν την κατεύθυνση. Τα αντικείμενα που θα πρέπει, για το σκοπό αυτό, να μελετηθούν, ακόμη περισσότερο, είναι:

- Η εξασφάλιση υγιούς ελαιοκάρπου 'με την κατά το δυνατό μικρότερη συμμετοχή φυτοφαρμάκων που είναι πιθανό να αφήνουν υπολείμματα στο ελαιόλαδο.
Η χρησιμοποίηση των πιο κατάλληλων για τη συλλογή μεθόδων που προφυλάσσουν την ακεραιότητα της δρύπης και διατηρούν κλειστή την είσοδο στους μικροοργανισμούς που προωθούν τις αλλοιώσεις του ελαιόλαδου.
- Η χρήση και εφαρμογή των καλύτερων μέσων και μεθόδων για τη μεταφορά και διατήρηση του ελαιοκάρπου.
- Η αυστηρή αξιολόγηση των ελαιουργικών συγκροτημάτων.
- Η διερεύνηση της δράσης των διαφόρων ενζυμικών παρασκευασμάτων στην εξαγωγή του ελαιόλαδου και της δράσης των οξειδωτικών ενζύμων.
- Η μελέτη των ιδανικών συνθηκών και κατάλληλων μέσων αποθήκευσης και συσκευασίας του ελαιόλαδου.
Η διερεύνηση των παραγόντων (κλίμα, έδαφος, ποικιλία, κ.ά) που συντελούν στη διαμόρφωση της ποιότητας του ελαιόλαδου και ιδιαίτερα των οργανοληπτικών του χαρακτηριστικών.
- Η επέκταση των ερευνητικών εργασιών και των επιδημιολογικών μελετών για την θρεπτική και

βιολογική αξία του παρθένου, εξαιρετικής ποιότητας, ελαιόλαδου.

- Η βελτίωση των τεχνικών και μεθόδων ελέγχου της αγνότητας του ελαιόλαδου για την προστασία του από τη νοθεία.
- Η μελέτη της πλήρους αξιοποίησης των υποπροϊόντων της ελαιουργίας για οικονομικούς και περιβαλλοντολογικούς σκοπούς.

Η έρευνα στους τομείς που παραπάνω αναφέρθηκαν είναι αναγκαίο να συντονίζεται από Διεθνή Οργανισμό όπως είναι το ΔΣΕ και να γίνεται σε συνεργασία με την Ε.Ε.

Έτσι, μόνο το ελαιόλαδο θα μπορέσει να ξεπεράσει τα προβλήματα που σήμερα αντιμετωπίζει και κυρίως αυτά που συνδέονται με το μεγάλο κόστος παραγωγής του και το σκληρό ανταγωνισμό του, από τα άλλα φυτικής προέλευσης λάδια.

2.1 ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Πριν από πολλά χρόνια, το έτος 1956, ορισμένες από τις ελαιοπαραγωγικές χώρες του κόσμου, υπέγραψαν συμφωνία συνεργασίας για το ελαιόλαδο. Η συμφωνία αυτή τροποποιήθηκε δύο χρόνια αργότερα και το 1963 αποφασίστηκε να συνεχιστεί η συνεργασία των χωρών αυτών, μέσα στα πλαίσια τα οποία είχαν καθοριστεί από τις προηγούμενες συμφωνίες.

Το 1963 οι χώρες που συμμετείχαν στο ΔΣΕ υπόγραψαν ένα μακροσκελές συμβόλαιο που περιείχε 42 άρθρα, μέσα από τα οποία διαφαίνονταν ο χαρακτήρας του Διεθνούς αυτού οργανισμού. Το συμβόλαιο αυτό περιλάμβανε ορισμούς και διακρίσεις των διάφορων τύπων και κατηγοριών του ελαιόλαδου και καθόριζε γενικές υποχρεώσεις των χωρών μελών του Συμβουλίου. Καθιέρωνε επίσης ενιαίες μεθόδους ανάλυσης του ελαιόλαδου και πρόβλεπε συχνές συναντήσεις των αντιπροσώπων των Κρατών - μελών του Συμβουλίου, συνεργασία με άλλους φορείς, καθώς και πολλές άλλες δραστηριότητες που σχετίζονταν με την προστασία του ελαιόλαδου.

Κράτη - μέλη του Διεθνούς αυτού Οργανισμού είναι σήμερα, εκτός από τις δώδεκα χώρες μέλη της Ε.Ε (Αγγλία, Βέλγιο, Γαλλία, Δυτ. Γερμανία, Λουξεμβούργο, Ολλανδία, Δανία, Ελλάδα, Ιρλανδία, Ιταλία, Ισπανία και Πορτογαλία) και η Αλγερία, η Αίγυπτος, η Γιουγκοσλαβία, η Λιβύη, το Μαρόκο, η Τουρκία και η Τυνησία.

ΣΚΟΠΟΙ ΤΟΥ ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Σκοποί του Διεθνούς αυτού Οργανισμού είναι:

- Η βελτίωση της ελαιοκαλλιέργειας και της ποιότητας των προϊόντων της ελιάς.
- « Η καθιέρωση σταθερών (standards) ποιότητας για το ελαιόλαδο και για την βρώσιμη ελιά.
- Η καθιέρωση κατάλληλων αναλυτικών μεθόδων για τα προϊόντα της ελιάς και
- Η προστασία και η προώθηση των προϊόντων αυτών, στο διεθνές εμπόριο.

Θα πρέπει να σημειωθεί ότι γίνονται δύο φορές, κάθε χρόνο, συναντήσεις των αντιπροσώπων των χωρών μελών του ΔΣΕ και έχουν πραγματοποιηθεί με την πρωτοβουλία του, τρία διεθνή συνέδρια πάνω στη βιολογική και θρεπτική αξία του ελαιολάδου. Ορισμένα από τα αποτελέσματα των συνεδρίων αυτών, θα αναφερθούν στο κεφάλαιο της βιολογικής αξίας του ελαιολάδου. (Κεφ. 4).

2.2 ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Με την προσχώρηση της Ελλάδας το 1981 η Ευρωπαϊκή Κοινότητα έγινε αυτάρκης σε ελαιόλαδο.

Μέχρι τότε κάλυπτε περίπου το 70% των αναγκών της. Μετά από την ένταξη Ισπανίας και Πορτογαλίας η Ε.Ε παρουσιάζει πλεόνασμα με μέσο όρο αυτοεφοδιασμού 108%. Η ετήσια παραγωγή των 12 χωρών φθάνει κατά μέσο όρο την τελευταία πενταετία τους 1.419.400 τόνους, από τους οποίους οι 1.314.280 τόνοι είναι ελαιόλαδο και οι 105.120 τόνοι πυρηνέλαιο.

Η ποσότητα αυτή αντιπροσωπεύει το 80% της παγκόσμιας παραγωγής που φθάνει περίπου τους 1.800.000 τόνους.

Οι σημαντικότερες χώρες που παράγουν ελαιόλαδο πλην αυτών της Ε.Ε είναι η Τουρκία (90.000 τόνοι), η Τυνησία (80.000 τόνοι), η Συρία (60.000 τόνοι) και το Μαρόκο (35.000 τόνοι). Πρώτη σε εξαγωγές ελαιολάδου είναι η Ισπανία και ακολουθούν η Ιταλία, η Ελλάδα και η Τυνησία.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει αυξανόμενη παγκόσμια ζήτηση που ανέρχεται σε 1,8% το χρόνο, η οποία οφείλεται κυρίως στην αναγνώριση της αξίας της γνωστής ως Μεσογειακής διατροφής.

Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ

Το ελαιόλαδο καταναλώνεται από όλους τους λαούς. Σήμερα, η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ο μεγαλύτερος καταναλωτής ελαιολάδου στον κόσμο, Η κατανάλωση ελαιολάδου στις 12 χώρες της Κοινότητας φθάνει τους 1.333.000 τόνους το χρόνο.

Σε κάθε χώρα η κατανάλωση ποικίλει. Για παράδειγμα στην Ελλάδα έχει μετρηθεί ότι καταναλώνονται 15 κιλά το χρόνο ανά κάτοικο, ενώ σε χώρες της Ε.Ε όπου δεν παράγεται ελαιόλαδο, η κατανάλωση του περιορίζεται σε 1 μόνο κιλό ανά κάτοικο.

Τη μεγαλύτερη συνολική κατανάλωση έχει πρώτη η Ιταλία (670.000 τόνους), δεύτερη η Ισπανία (385.000 τόνους) και τρίτη η Ελλάδα (200.000 τόνους), ενώ σε αρκετές χώρες καταναλώνονται πολύ μικρές ποσότητες. Στην Ελλάδα η κατανάλωση κατά κεφαλή είναι η μεγαλύτερη στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

2.3 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Γενικά, το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα, σαν θρεπτικό συστατικό, σαν φάρμακο ή φορέας φαρμάκων και σαν καλλυντικό.

Πριν από έναν αιώνα περίπου οι Ewald και Boas, διαπίστωσαν ότι προσθήκη ελαιόλαδου στο γεύμα βοηθούσε στη μείωση της συγκέντρωσης των γαστρικών υγρών. Αυτό επιβεβαιώθηκε αργότερα από σειρά πειραμάτων των Parrel και Ivy. Ο Gopher διαπίστωσε μείωση της δυσπεψίας και ελάττωση του πόνου, με τη χορήγηση ελαιόλαδου μαζί με χυμό από πορτοκάλι.

Η ευνοϊκή δράση του ελαιόλαδου στην ανάπτυξη των νεαρών οργανισμών σύμφωνα με τον Crawford και τους συνεργάτες του (1980), αποδίδεται στο ρόλο που διαδραματίζει το ελαϊκό οξύ που βρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στο ελαιόλαδο. Επίσης αξιόλογος είναι ο ρόλος του λινελαϊκού οξέος το οποίο συναντάται στο ελαιόλαδο στην ίδια περίπτωση, περιεκτικότητα με το μητρικό γάλα.

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες στην Αμερική, έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση ελαιόλαδου περισσότερες από μια φορές την ημέρα ενισχύει τον οργανισμό των γυναικών ενάντια στον καρκίνο του μαστού.

Ο βιολογικός ρόλος___ του_ ελαιόλαδου και ιδιαίτερα η ευεργετική του δράση, στον περιορισμό των παθήσεων του καρδιαγγειακού συστήματος του ανθρώπου θα αναφερθούν παρακάτω.

2.4 ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

2.4.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Οι ιδιότητες του ελαιόλαδου, που προαναφέρθηκαν, δίνουν απλά μια εικόνα της Ριολογικής του αξίας, η οποία συνδέεται γενικότερα με τον ευεργετικό ρόλο που ασκεί το λιπαρό αυτό προϊόν στον ανθρώπινο οργανισμό.

Οι σπουδαίες ιδιότητες του ελαιόλαδου, έχουν γίνει γνωστές, κυρίως, από τα τρία Διεθνή συνέδρια που πραγματοποιήθηκαν μέχρι σήμερα, με την αιγίδα του Συμβουλίου του Ελαιόλαδου, πάνω στη βιολογική και θρεπτική αξία του.

Το πρώτο Διεθνές συνέδριο έγινε τον Οκτώβριο του 1969 στη Lucca της Ιταλίας στα πλαίσια των εορταστικών εκδηλώσεων του παγκόσμιου ελαιοκομικού έτους. Το δεύτερο οργανώθηκε το Μάιο του 1975, στο Torremolinos της Ισπανίας, όπου και ανακοινώθηκαν τα πορίσματα των ερευνητικών εργασιών που είχαν γίνει μέχρι τότε. Στο συνέδριο αυτό, συμφωνήθηκε να τεθούν οι βάσεις για μια ευρύτερη διεθνή ερευνητική συνεργασία, για τις βιολογικές και θρεπτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου. Το τρίτο συνέδριο, πάνω στη βιολογική και θρεπτική αξία του ελαιόλαδου πραγματοποιήθηκε στην Κρήτη, (Κολυμπάρι Χανίων) στα πλαίσια των εκδηλώσεων του δεύτερου παγκόσμιου ελαιοκομικού έτους.

Την περίοδο 1976 - 1984 έγιναν, με πρωτοβουλία και χρηματοδότηση του ίδιου οργανισμού, 22 ερευνητικές εργασίες με σκοπό να διερευνηθούν οι ιδιότητες του λαδιού της ελιάς και κυρίως να μελετηθεί η βιολογική και θρεπτική του αξία.

Το 1969 ο Ricci προχώρησε σε ανασκόπηση της Ιταλικής βιβλιογραφίας πάνω στις θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και επεσήμανε την ευεργετική δράση του στη

μείωση της υπερχλωρυδρίας. Αργότερα, το 1975, οι Bucko και Ginter συγκέντρωσαν τα στοιχεία της Γαλλικής βιβλιογραφίας για τη σημασία του ελαιόλαδου στον τομέα της υγιεινής.

Νεότερες μελέτες έδειξαν τη θεραπευτική δράση του ελαιόλαδου στο δωδεκαδακτυλικό έλκος και τη βελτίωση της κινητικότητας του παχέως εντέρου. Αντικατάσταση, στο διαιτολόγιο, του ζωικού λίπους με ελαιόλαδο μείωσε κατά 33,4% τα περιστατικά του έλκους του δωδεκαδάκτυλου.

Ο ρόλος του ελαιόλαδου στον περιορισμό της δημιουργίας χολόλιθων αμφισβητήθηκε, γιατί έρευνες σε διαφορετικά πειραματόζωα έδωσαν διαφορετικά αποτελέσματα. Από πολύ παλιά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σε τοπικές εφαρμογές κατά των παθήσεων του δέρματος με ικανοποιητικά αποτελέσματα.. Φαίνεται ότι ο ρόλος του στην περίπτωση αυτή οφείλεται στη δράση της βιταμίνης E. γνωστός επίσης είναι ο προβληματικός ρόλος του ελαιόλαδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του στους πόνους από τσιμπήματα διαφόρων εντόμων (Hurley, 1919).

Ο Christakis και οι συνεργάτες του (1980), υποστήριξαν ότι το ελαιόλαδο προλαμβάνει ορισμένες ασθένειες του ήπατος και παρουσιάζει αξιόλογη ευεργετική δράση στη θεραπεία διαβήτη. Επίσης οι Baghurst και Stewart (1979) και ο Viola (1983) διαπίστωσαν ότι το ελαιόλαδο εξαιτίας της μεγάλης του περιεκτικότητας στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ, προστατεύει τον οργανισμό από τη δημιουργία θρομβώσεων.

Το ελαιόλαδο, ακόμη, επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος στη δομή των οστών του συστήματος και στην κανονική ανάπτυξη των παιδιών (Christakis et al, 1982., LavalJeanteretal, 1980, Grawford et al, 1980).

Ο πίνακας 4 δείχνει την κατανομή των ερευνητικών αυτών εργασιών σε διάφορες χώρες.

Πίνακας 4

Κατανομή ερευνητικών εργασιών για τη βιολογική αξία του ελαιόλαδου. Περίοδος 1976-1984,

Χώρες	Αριθμός εργατών
Ισπανία	8
Γαλλία	4
Ελλάδα	2
Ιταλία	3
Γερμανία	1
Ην, Βασίλειο	1
Τουρκία	1
ΗΠΑ	1
Από κοινού και ταυτόχρονα στη Γαλλία, Ελλάδα, Ιταλία, Πορτογαλία, Ισπανία και Τουρκία	1

Τα συμπεράσματα και οι διαπιστώσεις των υπεύθυνων μελετητών και ερευνητών στον τομέα αυτό νομίζουμε ότι δικαιολογούν και επιβεβαιώνουν τα όσα επισημάνθηκαν, σε διάφορα σημεία του παρόντος, σχετικά με την υπεροχή του ελαιόλαδου έναντι των άλλων λιπαρών υλών φυτικής ή ζωικής προέλευσης.

2.4.2 ΑΠΟΨΕΙΣ ΠΟΥ ΕΠΙΚΡΑΤΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΡΟΛΟ ΤΩΝ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τελευταία έχει υποστηριχθεί, από αρκετούς επιστήμονες, ότι η αύξηση της κατανάλωσης λιπαρών υλών οι οποίες περιέχουν μεγάλο ποσοστό πολυακόρεστων οξέων (λινελαϊκό και λινολενικό), βοηθά αποτελεσματικά στη μείωση της χοληστερίνης στον ορό του αίματος. Και είναι γνωστό, στην Ιατρική επιστήμη, ότι η παρουσία της χοληστερίνης σε μεγάλη ποσότητα δημιουργεί προβλήματα αρτηριοσκλήρωσης και παθήσεων της στεφανιαίας (Fidanza, 1976). Είναι γνωστό επίσης, ότι η υπερ-κατανάλωση πολυακόρεστων λαδιών ή γενικά ο υπερ-εμπλουτισμός της δίαιτας με τέτοιες λιπαρές ύλες (πολυακόρεστες), έχει δημιουργήσει πολλά ερωτηματικά και έχουν διατυπωθεί αρκετές επιφυλάξεις. Οι επιφυλάξεις αυτές στρέφονται, κυρίως, στους κινδύνους οι οποίοι μπορεί να δημιουργηθούν από τα προϊόντα οξείδωσης των πολυακόρεστων λιπαρών υλών και από την αύξηση των αναγκών του οργανισμού σε βιταμίνη Ε, που είναι συνέπεια της μεγάλης κατανάλωσης πολυακόρεστων. Έλλειψη δε της βιταμίνης Ε, δημιουργεί αιμόλυση και ορισμένα άλλα προβλήματα στον οργανισμό. Έχει παρατηρηθεί ότι δίαιτες πλούσιες σε πολυακόρεστα, οι οποίες χορηγήθηκαν σε πρόωρα βρέφη, προκάλεσαν ανεπάρκεια σε βιταμίνη Ε η οποία εκδηλώθηκε με οίδημα, ευερεθιστικότητα, αιμολυτική αναιμία και ένα χαρακτηριστικό σηγγματοροϊκό εξάνθημα. Τα συμπτώματα αυτά υποχώρησαν με τη χορήγηση της βιταμίνης Ε (Μπόσκου και Σαραπάρης, 1977).

Βεβαίως είναι γνωστό ότι ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται οπωσδήποτε πολυακόρεστα οξέα, όπως είναι το λινελαϊκό και το λινολενικό και ότι η έλλειψη των οξέων αυτών δημιουργεί σοβαρά προβλήματα. Ιδιαίτερο δε ρόλο, στη διατροφή, δεν έχει το αθροιστικό σύνολο των πολυακόρεστων υλών (λινελαϊκό-λινολεϊκό) αλλά η μεταξύ τους σχέση (Galli et al, 1978).

Το Διεθνές Ερευνητικό Συμβούλιο -της Αμερικής υποστηρίζει ότι αν το 1% του συνόλου των θερμίδων τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός προέρχεται από το λινελαϊκό οξύ, αυτό

το ποσοστό είναι αρκετό. Σύμφωνα με τον Genpes (1977) οι ανάγκες ενός ατόμου, με μια μέση ενεργητικότητα, είναι 3g λινελαϊκού οξέος την ημέρα και η ποσότητα αυτή μπορεί να προέλθει μόνο από μερικές κουταλιές ελαιόλαδου, ενώ χρειάζονται μεγάλες ποσότητες γαλακτοκομικών προϊόντων ή ζωικών λιπών, για να καλύψουν τις ανάγκες αυτές σε λινελαϊκό. Είναι γεγονός όμως ότι αυξημένη κατανάλωση ζωικών λιπών τα οποία, ως γνωστόν, είναι κυρίως κορεσμένα δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στον οργανισμό. Πράγματι, πειράματα μεταβολισμού, μικρής διάρκειας, τα οποία έγιναν σε διάφορα άτομα έδειξαν ότι τα κορεσμένα λίπη αυξάνουν το ποσοστό της χοληστερίνης στο αίμα με τις γνωστές συνέπειες (Fidanza, 1976).

Ενώ όμως είναι διαπιστωμένη η αναγκαιότητα της παρουσίας των πολυακόρεστων, στη δίαιτα, θα ήταν ίσως παρακινδυνευμένο να δεχτούμε ότι η συνεχής αύξηση της κατανάλωσης πολυακόρεστων λαδιών αποτελεί τη μόνη λύση αφού, όπως προαναφέρθηκε, έχουν εκδηλωθεί προβλήματα από την αυξημένη κατανάλωση τους.

Ο θόρυβος που έχει δημιουργηθεί γύρω από το ρόλο των πολυακόρεστων λαδιών, στη μείωση της χοληστερίνης, επηρεάζει αρνητικά την κατανάλωση του ελαιόλαδου, που είναι μεν πολυακόρεστο, αλλά σε μικρότερο βαθμό από τα σπορέλαια. Είναι όμως σε μεγάλο βαθμό μονοακόρεστο αφού περιέχει υψηλό ποσοστό ελαϊκού οξέος και έχει διαπιστωθεί ότι τόσο δίαιτες πλούσιες σε ελαϊκό οξύ, όπως είναι το ελαιόλαδο, όσο και δίαιτες πλούσιες σε πολυακόρεστα οξέα, όπως είναι το σπορέλαια, μειώνουν το επίπεδο της χοληστερίνης στο αίμα στον ίδιο περίπου βαθμό (Kohlmeier et al, 1980). Επομένως η άποψη ότι μόνο τα πολυακόρεστα λάδια μειώνουν τη χοληστερίνη στο αίμα, είναι μονομερής.

Για την επιβεβαίωση των όσων προαναφέρθηκαν, παραθέτουμε στη συνέχεια βιβλιογραφικές πληροφορίες και πορίσματα ερευνητικών εργασιών και επιδημιολογικών μελετών γύρω από το επίμαχο αυτό θέμα.

2.4.3 ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ - Α ΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ

Όπως προαναφέρθηκε, η περιεκτικότητα της χοληστερίνης στο αίμα επηρεάζεται, κυρίως, από το είδος των λιπαρών υλών (κορεσμένες, ακόρεστες) οι οποίες χρησιμοποιούνται στο διαιτολόγιο. Για να διαπιστωθεί η σχέση που υπάρχει μεταξύ της κατανάλωσης του ελαιόλαδου και της συχνότητας εμφάνισης παθήσεων της στεφανιαίας άρχισε με πρωτοβουλία του Αμερικάνου καθηγητή A. Keys, στην Ιταλία, μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, μια επιδημιολογική μελέτη. Ύστερα από προκαταρκτικές εργασίες σε διάφορες χώρες του κόσμου η ενδιαφέρουσα αυτή έρευνα επεκτάθηκε σε επτά συνολικά χώρες και συγκεκριμένα στη Γιουγκοσλαβία, στην Ελλάδα, τις ΗΠΑ, την Ιαπωνία, την Ιταλία, την Ολλανδία και τη Φιλανδία. Ειδικότερα για τη χώρα μας η σχετική μελέτη, με την επίβλεψη του καθηγητή κ. Αραβανή, εντοπίστηκε στην Κρήτη και στην Κέρκυρα, περιοχές στις οποίες καταναλώνεται, παραδοσιακά, μεγάλη ποσότητα ελαιόλαδου.

Ο Keys (1975) συγκέντρωσε δεδομένα της επιδημιολογικής μελέτης δέκα ετών και παρατήρησε ότι υπήρχε στενή σχέση στην ποσοστιαία αναλογία των θερμίδων οι οποίες προέρχονταν από τα κορεσμένα λίπη, με τη χοληστερίνη του αίματος και με τις περιπτώσεις θανάτου από παθήσεις της στεφανιαίας.

Συγκεκριμένα, στους πληθυσμούς των δύο Ελληνικών νησιών όπου η κατανάλωση ελαιόλαδου είναι σχετικά μεγάλη (το 22% και το 29% των αναγκών σε θερμίδες προέρχονται από το ελαιόλαδο, για την Κέρκυρα και για την Κρήτη αντίστοιχα), τα περιστατικά των καρδιακών παθήσεων ήταν λιγότερα σε σχέση με άλλους πληθυσμούς της Ευρώπης και των ΗΠΑ (Aravanis et al, 1966., Aravanis, 1980., Chnstakis et al, 1965., Christakis, 1966., Chnstakis et al, 1980). Το μικρότερο ποσοστό των καρδιακών παθήσεων που παρατηρήθηκε στην Κρήτη και στην Κέρκυρα, σε σχέση με τις άλλες υπό έρευνα περιοχές, αποδόθηκε κατά τον Αραβανή (1980) στη μεγάλη

κατανάλωση ελαιόλαδου και στον ιδιόρρυθμο τρόπο ζωής των κατοίκων των Ελληνικών αυτών νησιών.

Γενικά, διαπιστώθηκε ότι οι περιπτώσεις των παθήσεων της στεφανιαίας ήταν πολλές στην Ανατολική Φιλανδία και στις Ηνωμένες Πολιτείες και πολύ πιο λίγες (περίπου πέντε φορές λιγότερες) στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στα νησιά Κρήτη και Κέρκυρα (Keys, 1970., Gennes, 1977). Η παραπάνω διαπίστωση γίνεται περισσότερο ενδιαφέρουσα αν ληφθεί υπόψη ότι το διαιτολόγιο των Ελλήνων και των Φιλανδών ομοιάζε όσον αφορά την περιεκτικότητα σε συνολικό λίπος, αλλά διέφερε ως προς το είδος των λιπαρών υλών (οι Φιλανδοί κατανάλωναν κυρίως ζωικά λίπη, ενώ το διαιτολόγιο των Ελλήνων προέρχονταν κατά 80% από ελαιόλαδο).

Είναι ενδιαφέρον να αναφερθεί ότι σε 100,000 άτομα, στην Κρήτη, διαπιστώθηκαν 60 θάνατοι από παθήσεις του μυοκαρδίου ενώ σε αντίστοιχο πληθυσμό των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής ήταν 6 φορές περισσότεροι (Aravanis and Dostas, 1978., Kuller, 1976).

Σε άλλη σχετική έρευνα που έγινε στην Κρήτη διαπιστώθηκε ότι το 29% του συνόλου των θερμίδων μιας ημέρας, που έπαιρναν τα άτομα τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για τον πειραματισμό, προέρχονταν από το μονοακόρεστο ελαϊκό το οποίο αποτελεί το βασικότερο λιπαρό οξύ του ελαιόλαδου. Όσον αφορά τη συμμετοχή των κορεσμένων λιπαρών οξέων στο σύνολο των θερμίδων, στην έρευνα αυτή, το ποσοστό ήταν πολύ χαμηλό (Christakis et al, 1980). Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος για τον οποίο η συμμετοχή του ελαϊκού οξέος στη σύνθεση του λιπώδους ιστού των ενήλικων, Κρητών, είναι μεγάλη (68,7%). Αντίθετα τα κορεσμένα οξέα, συμμετέχουν σε ποσοστό μόλις 18,8%. Τα ίδια οξέα συναντώνται σε διαφορετικά ποσοστά στο λιπώδη ιστό των ενήλικων Αμερικανών (Πίνακας 5) πράγμα που σημαίνει ότι η σύνθεση του λιπώδους ιστού συνδέεται άμεσα με το είδος της λιπαρής ύλης η οποία καταναλώνεται.

Πίνακας 5

Σύνθεση λιπώδους ιστού ενήλικων κατοίκων Της Κρήτης και της Νέας Υόρκης.

Λιπαρά οξέα	Κρήτη	Νέα Υόρκη
Σύνολο κορεσμένων (Κ)	18,8	30,6
Σύνολο μονοακόρεστων (Μ)	68,7	57,9
Σύνολο πολυακόρεστων (Π)	12,5	11,5
Σχέσεις: Π/Κ	0,7	0,4
Μ/Κ	3,7	1,9
Μ/Π	5,5	5,0

Christakis et al(1980)

Σύμφωνα με τον Viola (1983) όλες οι ερευνητικές εργασίες, που έγιναν, δείχνουν ότι το ελαιόλαδο αποτελεί την καλύτερη εγγύηση για την παρεμπόδιση των αγγειοκαρδιακών νοσημάτων και την καλή διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού. Αυτό επιβεβαιώνεται και από τα αποτελέσματα των ερευνητικών εργασιών τα οποία παρουσιάστηκαν στο τρίτο συνέδριο για τη βιολογική αξία του ελαιόλαδου, στα Χανιά της Κρήτης. Πράγματι τα πορίσματα των επιδημιολογικών μελετών ενισχύουν την άποψη ότι στην Ελλάδα, όπου καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα ελαιόλαδου, ο αριθμός των θανάτων από καρδιακές παθήσεις είναι μικρότερος από ότι στην Ιταλία, στην Ολλανδία και στη Φιλανδία,

Τα αποτελέσματα της τελευταίας δεκαπενταετίας της επιδημιολογικής μελέτης του Keys και των συνεργατών του (1986) σχετικά με τα περιστατικά θανάτων στις επτά χώρες του κόσμου, όπου γίνεται η σχετική έρευνα, είναι ενδιαφέροντα. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα αυτά όλες οι περιπτώσεις θανάτων από παθήσεις της στεφανιαίας ήταν λιγότερες όπου το ελαιόλαδο αποτελούσε την κύρια λιπαρή ύλη στο διαιτολόγιο.

Ο ρόλος του ελαιόλαδου στη διατροφή του ανθρώπου είναι αναμφισβήτητα, ιδιαίτερα ευεργετικός. Ο Καφάτος και οι

συνεργάτες του (1979) επισημαίνουν ότι πρέπει να μας ανησυχεί το γεγονός πως οι παράγοντες οι οποίοι έχουν σχέση με το έμφραγμα του μυοκαρδίου αυξάνονται τα τελευταία χρόνια, στον αγροτικό πληθυσμό της Κρήτης, πιθανόν εξαιτίας της αλλαγής του διαιτολογίου του, το οποίο είχε παραμείνει, σχεδόν, αναλλοίωτο για 4.000 περίπου χρόνια. Πράγματι, ενώ το 1960 το ελαιόλαδο κάλυπτε το 32,6 του συνόλου των θερμίδων, τις οποίες κατανάλωναν οι Κρητικοί, το 1979 έπεσε στο 21,77% (Corcondilas et al, 1980).

Από τα παραπάνω διαφαίνεται η αναγκαιότητα να διατηρηθεί το παραδοσιακό διαιτολόγιο των Ελλήνων και των Μεσογειακών λαών γενικότερα, όσον αφορά τα λιπαρά, αφού οι λαοί αυτοί παρουσιάζουν μικρή θνησιμότητα από έμφραγμα μυοκαρδίου, που αποδίδεται στην κατανάλωση του ελαιόλαδου (Καφάτος et al, 1979., Stamler et al, 1975., Keys, 1980). Γι' αυτόν άλλωστε το λόγο ο Stamler (1975) υποστήριξε στο β' διεθνές συνέδριο για τη βιολογική αξία του ελαιόλαδου, ότι: «θα ήταν σφάλμα να συστήσουμε αλλαγή στη δίαιτα των Μεσογειακών λαών και εμπλουτισμό αυτής με πολυακόρεστα λάδια, δεδομένου ότι οι πληθυσμοί αυτοί παρουσιάζουν μικρή θνησιμότητα από έμφραγμα μυοκαρδίου, προφανώς επειδή χρησιμοποιούν ευρέως το ελαιόλαδο στο διαιτολόγιο τους», Η άποψη αυτή έχει ιδιαίτερη σημασία αν ληφθεί υπόψη ότι προέρχεται από Αμερικανό ερευνητή, στη χώρα του οποίου παράγεται και καταναλώνεται μικρή ποσότητα ελαιόλαδου σε σχέση με άλλα φυτικά λάδια.

4.4 ΑΠΟΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΜΕ ΤΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Η μεγάλη βιολογική αξία του ελαιόλαδου οφείλεται κατά τον Viola (1970) στην αναλογία που συναντώνται τα συστατικά του, λινελαϊκό οξύ και βιταμίνη Ε. Όταν η σχέση των προηγούμενων συστατικών, σε μια λιπαρή ύλη έχει τιμή μεγαλύτερη από 0,79, εκφρασμένη σε χιλιοστόγραμμα βιταμίνης Ε ανά γραμμάριο λινελαϊκού οξέος, τα συστατικά αυτά βρίσκονται σε ιδανική αναλογία και προσδίδουν στο προϊόν ιδιαίτερη βιολογική σπουδαιότητα. Για το ελαιόλαδο η σχέση αυτή έχει τιμή γύρω στο 1,8 (Πίνακας 6).

Σε περίπτωση κατά την οποία η παραπάνω σχέση αποκλίνει πολύ από την ιδανική, εκδηλώνονται, όπως προαναφέρθηκε, λειτουργικές επιπλοκές οι οποίες οδηγούν σε αιμόλυση και σε άλλες δυσάρεστες καταστάσεις.

Πίνακας 6.

Μέσες τιμές βιταμίνης Ε και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στο παρθένο ελαιόλαδο και σε άλλα φυτικά λάδια.

Λιπαρή ύλη	Βιταμίνη Ε (mg/100g λάδι)	Σύνολο πολυακόρεστων	Σχέση
Παρθένο	15,0	8	1,87
Σογιέλαιο	17,5	57	0,30
Βαμβακέλαιο	30,0	40	0,75
Ηλιέλαιο	25,0	57	0,40
Καλαμποκέλαιο	20,0	40	0,50
Κραμβέλαιο	17,5	17	1,00

Viola (1970)

Ο Colakoglou (1972) απέδωσε την ιδιαίτερη βιολογική αξία του ελαιόλαδου και την υπεροχή του έναντι των άλλων φυτικών λαδιών στην ισορροπημένη σύνθεση του σε λιπαρά οξέα.

Ο Pallota (1976) υποστηρίζει ότι οι βιολογικές ιδιότητες του ελαιόλαδου οφείλονται στα ποικίλα συστατικά το οποία συγκεντρώνει το λάδι αυτό και τα οποία του προσδίδουν ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό.

Ο Christakis και οι συνεργάτες του (1980) αποδίδουν την υψηλή βιολογική αξία του ελαιόλαδου στα παρακάτω χαρακτηριστικά του:

- Στην καλή σχέση των κορεσμένων και των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.
- Στην καλή σχέση μεταξύ της βιταμίνης Ε και των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (κυρίως λινελαϊκό).
- * Στην παρουσία του λινελαϊκού οξέος σε ποσοστό 10% περίπου, ποσοστό που βρίσκεται μέσα στα όρια των απαιτήσεων του οργανισμού, σε βασικά λιπαρά οξέα, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες του και όταν το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σαν μόνη πηγή λιπαρών και
- * Στη μεγάλη περιεκτικότητα σε υδρογονάνθρακα σκουαλένιο, ο οποίος διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό.

Συμπερασματικά, μπορεί να αναφερθεί ότι το ελαιόλαδο είναι μια σπουδαία λιπαρή ύλη στη διατροφή του ανθρώπου με αναμφισβήτητη βιολογική και θρεπτική αξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 **“ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ”**

3.1 ΤΟ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΛΑΪΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Το ελαιόλαδο , κυρίως εκείνο της πρώτης έκθλιψης - πίεσης, χωρίς την παρέμβαση του ζεστού νερού καθώς και το αγουρόλαδο χρησιμοποιήθηκε εδώ και αιώνες ως άμεσο και βασικό εργαλείο της λαϊκής θεραπευτικής .

Κατά τον Πλίνιο και του λαϊκού θεραπευτές της αρχαιότητας το εκλεκτότερο εξ όλων των ελαιολάδων ήταν αυτό που έδινε η αγριελιά, το οποίο όμως ήταν λίγο και σπάνιο, καθώς και το «Ομφάκινον» λάδι που λαμβάνετε με την απαλή σύνθηψη μόνο της σάρκας της ελιάς, χωρίς όμως να σπάσει το κουκούτσι .

Σύμφωνα με τον Πλίνιο, το λάδι αυτό λαμβάνετε πρώτον πιέζοντας την ελιά όταν είναι ακόμη άσπρη δηλαδή άγουρη, και δεύτερον όταν η ελιά αρχίζει να αλλάζει χρώμα χωρίς να έχει ωστόσο ωριμάσει. Το δεύτερο, σχολιάζει, κάνει καλό στα ούλα και είναι εξαιρετο για να διατηρηθούν τα δόντια λευκά.

Μαζί του φαίνεται να συμφωνεί και ο Αγάπιος Μοναχός ο Κρης όπου σε ένα από τα ποιο σημαντικά συγγράμματα του 15^{ου} αιώνα, το οποίο εκδόθηκε για πρώτη φορά στην Βενετία με τίτλο Γεωπονικόν σημειώνει : «Το αγουρόλαδο είναι πλέον λεπτότερον και βλάπτει το λαιμό και εις ταις αλειφάς και τα έμπλαστρα χρησιμότερον, τούτο το ονομάζουν ομφαρμάκιον.....»

Ένα πλήθος συνταγών, μεθόδων και πρακτικών παρασκευασμάτων, όπου το λάδι της ελιάς μόνο τους ή σε συνδυασμό με διάφορα ιαματικά βότανα, κατέχει ως υλικό πρωταγωνιστικό ρόλο, σώζονται σε ιατρικά κείμενα της αρχαιότητας, βυζαντινά και μεσαίωνα ιατροσόφια , σε γλαφυρά αφηγηματικά κείμενα των περιηγητών, σε λαογραφικές καταγραφές ακόμα και σε σημειωματάρια μοναχών και ασκητών του Αγίου Όρους.

Οι κύριες θεραπευτικές χρήσεις του ελαιολάδου - χωρίς αυτές να είναι και μοναδικές- εστιάζονται σε νοσήματα που φορούν τις παθήσεις της επιδερμίδας, των ματιών, τις νευραλγίες , τα γυναικολογικά προβλήματα , τις δύσκολες περιπτώσεις τοκετού, τα μικρά τραύματα και πληγές, τα τσιμπήματα των εντόμων, τους ρευματισμούς, τη δυσπεψία καθώς και σε ελαφριές περιπτώσεις δηλητηριάσεων.

Ανακουφιστικά ελαιόλουτρα και μασάζ κατά των μυϊκών πόνων, των νευραλγιών και των σωμάτων που μόλις έχουν εξέλθει από

μια μακρά περίοδο ασθένειας συνιστούνται από τους γιατρούς της αρχαιότητας αλλά και πολλούς σύγχρονους πρακτικούς γιατρούς.

Ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός εφεύρε ένα σύστημα, το οποίο και ανέπτυξε αναλυτικά σε ειδικό σύγγραμμα, όπου συνιστά περπάτημα, θερμά λουτρά, άσκηση, κατάλληλη δίαιτα εναρμονισμένη με τις επαλείψεις με λάδι για την αποκατάσταση της υγείας.

Οι «Αλείπτες» εξειδικευμένα άτομα και καλοί γνώστες της ανατομίας και την υγιεινής του σώματος περνούσαν πολλές ώρες της ημέρας τους στο προσκέφαλο ασθενών όπου προκειμένου να τους ανακουφίσουν από τους πόνους τους πρόσφεραν μασάζ με χλιαρό ελαιόλαδο.

Ο ίδιος ο Ιπποκράτης συνιστά μετά από μια επώδυνη αποβολή σε προχωρημένη εγκυμοσύνη τρίψιμο του γυναικείου σώματος με λάδι ελιάς σχολιάζοντας ότι η εντριβή με λάδι και νερό μαλακώνει το σώμα και δεν το αφήνει να ζεσταθεί υπερβολικά.

Ο Πλούταρχος στο κεφάλαιο «Ηθικά» κάνει λόγο για την θεραπεία της επώδυνης μαστίτιδας με επαλείψεις χλιαρού «υδρέλαιου».

Ενώ ο Δημόκριτος όταν ρωτήθηκε πως μπορεί κάποιος να διατηρήσει το σώμα του υγιή απάντησε λακωνικά και περιεκτικά : «Μουσκεύοντας το εσωτερικό με μέλι και το εξωτερικό με λάδι»

Ο Αγιορείτης Μοναχός Πάτερ Γυμνάσιος προτείνει για την ανακούφιση του κουρασμένου και εξασθενημένου σώματος ζεστά λουτρά και εντριβές με ένα μίγμα από χτυπημένο ελαιόλαδο, κρόκο αυγού και ούζο .

Σημαντική θέση καταλαμβάνει ως πρακτικό φάρμακο, το λάδι της ελιάς, στις περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων και στους δύσκολους τοκετούς όπου έπρεπε ακόμα και πριν μερικά χρόνια, σε απομακρυσμένες περιοχές να αντιμετωπιστούν από την λαϊκή μαιευτική .

Ο Γάλλος περιηγητής Olivier καταγράφει στις ταξιδιωτικές του εντυπώσεις την συνήθεια που συνάντησε σε ορισμένα νησιά του Αιγαίου να τρίβουν δηλαδή με ελαιόλαδο την μέση και τον κόλπο των επιτόκων για να διευκολύνουν την γέννηση του παιδιού.

Το ίδιο έθιμο με παραβολικό ίσως χαρακτήρα συναντιέται στην Θράκη όπου οι γυναίκες που παρευρίσκονται στον τοκετό δίνουν στην επίτοκη λίγο νερό και της εύχονται :

***« Καλή λευθεριά, ήλθε ένα καίκι λάδι
να γλυστρήσ' το παιδί σαν το λάδι»***

Ο Ιπποκράτης για την διευκόλυνση του τοκετού στο βιβλίο του «Γυναικολογία-Μαιευτική» προτείνει ένα παρασκεύασμα το οποίο πρέπει η γυναίκα να πει πολλές φορές, μια μέρα πριν και το οποίο φτιάχνετε όπως λέει με ρετσίνα τερμίνθου(κοκορεβυθιά), μέλι, και λάδι ελιάς σε διπλάσια ποσότητα από τα προηγούμενα και αρωματικό κρασί.

Σε περιπτώσεις Δε καθαρισμού της μήτρας συστήνει καθαρτικούς υποκαπνισμούς βράζοντας σκυλόβρουβες μέσα σε νερό και χύνοντας από πάνω λάδι ελιάς. Ενώ σε περιπτώσεις μητρορραγίας δινόταν ένα πικρό ρόφημα από φύλλα άγριας ελιάς μουσκεμένα σε δυνατό ξύδι.

Αλλά κι όταν τα παιδιά ερχόταν στο κόσμο οι πρώτες περιπτοιήσεις που δεχόταν από τα έμπειρα χέρια είτε των αυτοδίδακτων μαμήδων ήταν το απαλό και ανακουφιστικό «άγγιγμα» του μαγικού χυμού της ελιάς.

Οι μαμές στην Μάνη έκαναν στα νεογέννητα μωρά το λεγόμενο «πλατάρωμα» με χλιαρό λάδι ελιάς και το ταυτόχρονο πασπάλισμα με βρασμένο χαμομήλι. Μετά το σχολαστικό τρίψιμο των αρθρώσεων με λάδι «μετρούσαν» το μωρό για να διαπιστώσουν αν «μόλαραν» τα μέλη του ενώνοντας εναλλάξ το δεξί χέρι με το αριστερό πόδι.

Ένα μίγμα από ελαιόλαδο, τριμμένη μαστίχα Χίου και ανθό χαμομηλιού ήταν στα χωριά του Μαλεβυζίου Κρήτης το πιο συνηθισμένο παρασκεύασμα κατά των πονόκοιλων των βρεφών.

Λάδι ή βρασμένο σαπούνη κατασκευασμένο από λάδι ελιάς, χρησιμοποιήθηκε και μέχρι 20 χρόνια πριν ευρύτατα σε απομακρυσμένα χωριά της Κρήτης, της Εύβοιας και της Πελοποννήσου σε πολύ απλές περιπτώσεις όπως για την ανακούφιση με απλή επάλειψη της φλογώδης δερματοπάθειας των μωρών αλλά και για την απομάκρυνση της νινίδας (το χαρακτηριστικό ξεφλούδισμα που παρουσιάζει το επάνω μέρος της κεφαλής των βρεφών τους πρώτους μήνες της ζωής τους).

Το λάδι της ελιάς αποτέλεσε και το πιο συνηθισμένο φάρμακο ακόμα και σε αρκετά σοβαρές περιπτώσεων δερματοπαθειών όπως εκείνης της λέπρας, της ψώρας και της φυματίωσης του δέρματος ιδιαίτερα σε ελαιοπαραγωγικές περιοχές όπως η Κρήτη, η Πελοπόννησος, η Μυτιλήνη, η Κύπρος .

Στις αρχές του αιώνα μας λαϊκός θεραπευτής μοναχός Πάτερ Γυμνάσιος προτείνει για την θεραπεία της φυματίωσης της επιδερμίδας 1/2 οκά λάδι και 50 δράμια μοσχοκάρφια (γαρίφαλα) τα οποία αφού βράσουν και γίνουν αλοιφή τοποθετούνται καθημερινά στο άρρωστο δέρμα.

Για την λέπρα των νυχιών σώζετε μια αρκετά περίεργη συνταγή παρασκευής αλοιφής από σπασμένα κουκούτσια άγριας ελιάς ανακατεμένα με λίπος κασίκας και αλεύρι σταρένιο .

Αλλά και σε περιπτώσει ψωρίασης του δέρματος, μια αρρώστια που μάστιζε τους πληθυσμούς των νησιών τον 18^ο αιώνα καταγράφετε ένα απλό γιατροσόφι όπου χλωρά φύλλα αγριελιάς καίγονται και το ζουμί τους που τρέχει χρησιμοποιείται ως θαυματουργό φάρμακο .

Ενώ ο Αγάπιος Μοναχός ο Κρής γενικεύει την χρήση του ελαιολάδου δίνοντας μια πολύ λιτή συνταγή για την θεραπεία κάθε είδους πρηξίματος ή πονέματος του δέρματος : «Βρέξε, συμβουλεύει, μια ψύχαν ψώμιον εις νερόν, και βάλε λάδι μαζί, μαλαξέ την και βάλε εις το πρίσμα να ξεπρισθεί».

Για τα απλά πονέματα του δέρματος, άνοιγμα διηθημάτων , σπυριά με πυώδη μορφή, την εξαγωγή αγκαθιών από τα δάχτυλα των χεριών η των ποδιών, τα δαγκάματα εντόμων οι λαϊκοί θεραπευτές χρησιμοποίησαν μια απίστευτα μεγάλη ποικιλία καταπλασμάτων όπου βότανα, χόρτα , λαχανικά, λίπος χοιρινό ή κασικίσιο αναμεμιγμένα με λάδι ελιάς θεωρούνται αποτελεσματικότερα φάρμακα .

Μια πλήρη συνταγή για την αντιμετώπιση τέτοιου είδους δερματικών προβλημάτων μας δίνετε στο «Ιατροσοφικόν» του Μητροφάνους :

«Κόψε έναν κρομμίδιν στην μέσην εύγαλε τα μέσα φύλλα . Άφησε από έξωθεν χλωρά τρία μέσα το υπόλοιπο γεμισέ το με λάδι . Βάλε τα στα κάρβουνα πάνω να ψηθούν και όσον το δέχεσε ζεστόν βάλε το εις τον καρφίτην (εξάνθημα) και είναι πολλά ωφέλιμον.»

Ο ίδιος συμβουλεύει όσους έχουν τσιμπηθεί από μέλισσα ή σφήγγα να αφαιρέσουν το κεντρί τοποθετώντας επάνω φύλλα μολόχας ή φύλλα απήγανου κοπανισμένα με λάδι.

Αυτή την δράση του ελαιολάδου ακόμα και του άνθους της ελιάς επιβεβαίωνε μερικούς αιώνες πριν ο Αιλιανός στο έργο του «περί ζώων ιδιότητος»: Όταν λειο ο ελέφαντας πληγωθεί από βέλη και δόρατα τρωει το άνθος της ελιάς ή και λάδι και έτσι αποβάλλει από το σώμα του ότι τον έχει τρυπήσει.

Μια παρόμοια συνταγή για το άνοιγμα διηθημάτων – καλόγερων μας παρέδωσαν και οι Καπαδόκες πρακτικοί ιατροί , όπου σε αυτή την εκδοχή, «προζύμι σαπούνη κρεμμύδι και λάδι ανακατεμένα τοποθετούνται πάνω στο πόνεμα».

Σήμερα σύμφωνα με νεότερες επιστημονικές έρευνες έχει ανακαλυφθεί ότι η δραστική αποτελεσματικότητα του ελαιολάδου σε ορισμένες δερματοπάθειες καθώς και σε εγκαύματα οφείλεται στην ύπαρξη της βιταμίνης E και της προβιταμίνης A καθώς και στις πολυακόρεστες λιπαρές ουσίες του.. Μόλις το 1988 ανακοινώθηκαν τα αποτελέσματα μιας νέας έρευνας, σύμφωνα με την οποία η χλωροφύλλη που ως ουσία συναντάται αποκλειστικά στο ελαιόλαδο προάγει τον μεταβολισμό, διεγείρει την αύξηση των

κυττάρων και συμβάλει στην αιμοποίηση, με αποτέλεσμα να επιταχύνεται η διαδικασία επούλωσης των τραυμάτων.

Συχνά όμως πέρα από τα καταπλάσματα, τις αλοιφές και τα περίεργα μίγματα έχουμε απλά παρασκευάσματα όπου κάποια βότανα ή μπαχαρικά εμβαπτίζονται για πολλές μέρες μέσα σε ελαιόλαδο συμπληρώνοντας και ενισχύοντας την ιαματική δύναμη του.

Στην Κρήτη η πρακτική ιατρική η οποία φυσικά πολλές φορές ασκείται από τις ίδιες της γυναίκες της οικογενείας παρασκεύασε ένα άοσμο ελαιόλαδο με βάση τα πέταλα της κόκκινης βρώσιμης παπαρούνας (γνωστής και ως κουτσουνάδας) και το λάδι της ελιάς. Την παρασκευή του «Κοκκινόλαδου» το οποίο αποτέλεσε και βασικό συστατικό στην προετοιμασία του Μαγιάτικου «σαρανταβότανου» περιγράφει η λαϊκή μούσα :

***« Απήγανο και βάρσαμο τση γής το χαμομήλι
τη μυριστή αμπερόριζα που δένουν στο μαντήλι
Πάρε και κοκκινόχορτο βάλε και κουτσουνάδα
που κάνουν κοκκινόλαδο στου ήλιου την πυράδα»***

Το λάδι αυτό με το εντυπωσιακό κόκκινο χρώμα χρησιμοποιήθηκε κύρια ως μαλακτικό σε πονέματα του δέρματος αλλά και ως αντιβηχικό σιρόπι στον παιδικό πονόλαιμο, όπως άλλωστε και το λιγότερο εντυπωσιακό αλλά έντονα αρωματικό φασκομηλόλαδο. Ως αντιβηχικό λαϊκό παρασκεύασμα μας δένετε και η παρακάτω απλή συνταγή « Μισόν φλιτζάνι λάδιν και μισόν δράμιν μαστίχιν ανάλυε τα εις την φωτιά κάθε βράδυ και πίνε το ολίγον ζεστό» Ακούγοντας κάποιος όλα τα παραπάνω αντιλαμβάνεται τους λόγους που ο καρπός της ελιάς θεωρήθηκε «Μέγιστο αγαθό προς πάσα του βίου θεραπεία».

Εκείνη όμως η ιαματική ιδιότητα του ελαιολάδου, που είναι περισσότερο από όλες γνωστές και έχει σημαντικές αναφορές τόσο σε αρχαία όσο και σε Βυζαντινά , Ευαγγελικά και νεότερα κείμενα είναι η επουλωτική δράση του επάνω σε πληγές και τραύματα.

Μια ιδιότητα που ο λαός μας εκθείασε με τον γνωστό έμμετρο τρόπο:

***Για βάλε λάδι στην πληγή
να δεις πως θα γλυκάνει
μα ο γιατρός εις το σεβντά,
ήντα μπορεί να κάνει***

Άλλωστε είναι μια ιδιότητα που περιγράφεται με αναλυτικό τρόπο στο βιβλίο της Ιπποκρατικής ιατρικής και στο κεφάλαιο «Περί Ελκών» με τον ακόλουθο τρόπο : «Ύστερα από την ροή του αίματος οφείλει να τοποθετήσει πάνω σε αυτού του είδους τα τραύματα μαλακό και συμπαγές σφουγγάρι.

Το λάδι και όλα τα μαλακτικά και ελαιώδη φάρμακα είναι ακατάλληλα για τέτοια μεγάλα τραύματα εκτός αν αυτά βρίσκονται κοντά στην θεραπεία τους. Αντίθετα αν πρόκειται για τραύματα μικρά και σε περίπτωση φλεβοτομίας προτείνεται «γάζα διπλωμένη στα δύο βρεγμένη με κρασί και από πάνω καθαρό μαλλί μουσκεμένο με λάδι ελιάς».

Είναι ακριβώς αυτά τα δύο υλικά που θα χρησιμοποιήσει και ο Καλός Σαμαρείτης στο «Κατά Λουκάν Ευαγγέλιο» για την περιποίηση των πληγών του οδοιπόρου.....

«Σαμαρείτης Δε τις οδεύων ήλθε κατ' αυτόν, και ιδών αυτόν εσπλαχνίσθη και προσελθών κατέδεσε τα τραύματα αυτού επιχέων έλαιον και οίνον»

Κι αν η δημόδη ιατρική των ελλήνων διέθετε μια σειρά από ιαματικά «ροφήματα και καταπλάσματα » εμπλουτισμένα με βότανα σίγουρα η ποιο ασυνήθιστη ομοιοπαθητική μάλιστα συνταγή είναι η ακόλουθη : « Το κέντημα του σκορπιού και το κρούσιμον του είναι σφοδρότατο και δριμύτατο διότι είς όλον το κορμίν ακολουθεί πόνος..... Γι αυτό βάλε αμέσως λαδί από σκορπιούς στην πληγή. Και είναι πολλά ωφέλιμο. Κατασκευάζετε Δε ούτω αν βάλεις μέσα σε γυάλα σκορπιούς με λάδι και σαράντα ημέρες το αφήσεις στον ήλιο».



3.2 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το ελαιόλαδο, «υγρό χρυσάφι», κατά τον Όμηρο αποτελεί θαυματουργή πηγή θρεπτικών συστατικών για τον άνθρωπο. Από την αρχαιότητα είναι γνωστό ότι το ελαιόλαδο στη διατροφή μας είναι καθοριστικής σημασίας για την υγεία κάθε οργανισμού. Ο πατέρας της ιατρικής, Ιπποκράτης, καθώς και οι μεγαλύτεροι γιατροί της εποχής εκείνης, ο Γαληνός, ο Διοσκουρίδης και ο Διοκλής πίστευαν ακράδαντα στην ευεργετική επίδρασή του στην υγεία και το συνιστούσαν σε καθημερινή βάση ως θεραπεία σε αρκετές περιπτώσεις.

Σήμερα 3000 χρόνια μετά, η σύγχρονη Ιατρική συνεχίζει να συστήνει την ευρεία χρήση του ελαιολάδου στη διατροφή ενηλίκων και παιδιών, υγιών και ασθενών, χάρη στα πολύτιμα συστατικά του που παρέχουν υγεία, ευεξία και μακροβιότητα. Πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι το ελαιόλαδο είναι βασικό συστατικό της σύγχρονης διατροφής.

Τα πάντα ξεκινούν από τις εδαφοκλιματολογικές συνθήκες. Το δέντρο της ελιά χρειάζεται γενικά ασβεστώδη εδάφη σε θερμές και ξηρές περιοχές με ήπιο χειμώνα και μεγάλη ηλιοφάνεια σε όλη τη διάρκεια του έτους. Αναπτύσσεται καλύτερα σε γόνιμο έδαφος αλλά παρουσιάζει μεγάλη αντοχή και σε άγονα, ξηρά και πετρώδη εδάφη. Για να καρποφορήσει και να δώσει ελαιόλαδο με έντονα αρωματικά και πλούσια γευστικά χαρακτηριστικά, είναι απαραίτητη και η ανάλογη ποικιλία ελαιόδεντρου, η οποία πρέπει να ταιριάζει με το συγκεκριμένο έδαφος στο οποίο καλλιεργείται. Υπάρχουν πολλά είδη ελαιόδεντρων, άλλα κατάλληλα για ελιές και άλλα για λάδι.

Εξίσου σημαντικά στοιχεία για τη διατήρηση ποιότητας του λαδιού, δηλαδή της υψηλής θρεπτικής και βιολογικής του αξίας, είναι ο χρόνος και τρόπος συγκομιδής του καρπού, όσο και ο τρόπος επεξεργασίας και φύλαξης του.

3.3 Ελαιόλαδο: γιατί μας είναι απαραίτητο

Πρόκειται για την πλέον αναντικατάστατη τροφή, μοναδική χάρη στα θρεπτικά και αντιοξειδωτικά συστατικά της. Μιλάμε, φυσικά, για το ελαιόλαδο, τη βάση της Μεσογειακής διατροφής. Στην Ελλάδα γνωρίζουμε πολύ καλά την αξία του και το χρησιμοποιούμε εδώ και αιώνες σε κάθε πιάτο, κάθε εποχή του χρόνου. Ωστόσο, υπάρχουν συγκεκριμένα γνωρίσματα και «μυστικά» για την ορθή επιλογή και χρήση του ελαιολάδου.

7 μυστικά υγείας για το ελαιόλαδο

Λιπαρά: Το ελαιόλαδο περιέχει πολύτιμα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, διατηρεί σε χαμηλά επίπεδα την «κακή» χοληστερόλη, προστατεύοντας τις αρτηρίες και κατά συνέπεια την καρδιά μας.

Αντιοξειδωτικά: Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιέχει, οι πολυφαινόλες, τα φλαβονοειδή, η βιταμίνη E, η προβιταμίνη A και μέταλλα, το καθιστούν αναντικατάστατο για την υγεία μας.

Κατά του γήρατος: Ιδίως τα αντιοξειδωτικά θωρακίζουν τον οργανισμό μας απέναντι στο γήρας και τις ασθένειες που προκύπτουν με τη φθορά του χρόνου, όπως η στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος.

Κατά της οστεοπόρωσης: Η προληπτική δράση του κατά της οστεοπόρωσης –καθώς συμβάλλει στην αύξηση της οστικής μάζας- καθιστά το ελαιόλαδο απαραίτητο στις γυναίκες.

Παιδική ανάπτυξη: Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην παιδική ηλικία, καθώς παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των οστών και του εγκεφάλου των παιδιών μας.

Αυξημένες ανάγκες σε λιπαρά: Οι ανάγκες των παιδιών σε λιπαρά είναι αυξημένες σε σχέση με τους ενήλικες, λόγω της συνεχούς ανάπτυξης του οργανισμού τους και των αυξημένων θερμιδικών αναγκών τους.

Απαραίτητη ποσότητα: Για να ωφεληθούμε στο μέγιστο από την πολύτιμη αυτή τροφή, αρκούν 2 – 3 κουταλιές της σούπας την ημέρα.

3.4 ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Οι ευεργετικές ιδιότητες του ελαιολάδου είναι πάρα πολλές. Είναι ευτυχές το γεγονός ότι η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει όλο και περισσότερο τη διατροφική αξία που ο Ιπποκράτης είχε ανακαλύψει εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μερικές από αυτές τις ιδιότητες είναι:

1. Υπάρχουν ενδείξεις ότι συμβάλλει στην υγεία της καρδιάς, λόγω των μονοκόρεστων λιπαρών που περιέχει καθώς και στη πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού από τη στεφανιαία νόσο λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει
2. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών A, D, E, K, από τον οργανισμό και χάρη στις πολυφαινόλες που περιέχει, συμβάλλει στη μείωση της οξειδωσης των λιπαρών ιστών του σώματος ενώ είναι το πιο ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες
3. Συμβάλλει στον έλεγχο της χοληστερίνης δηλαδή στη μείωση της “κακής” χοληστερίνης (HOL) στο αίμα και στη διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε “καλή” χοληστερίνη (HOL) και επιδρά θετικά κατά της σκλήρυνσης των αρτηριών την αθηροσκλήρυνσης, την κυριότερη αιτία θανάτου στις σύγχρονες δυτικές χώρες. Το μονοκόρεστο ολειακό οξύ του ελαιολάδου είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στις οξειδώσεις που ευθύνονται για τις αθηροσκληρώσεις.
4. Επιδρά θετικά στην αύξηση και στην ανάπτυξη του οργανισμού καθώς και στην ισορροπία του μεταβολισμού, καθώς και στη σωστή ανάπτυξη των οστών και του εγκεφάλου στην παιδική ηλικία. Επίσης βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό και επιβραδύνει τη γήρανση χάρη στα λιπαρά του οξέα και στο μεγάλο ποσοστό βιταμίνης E που εμποδίζουν την οξειδωση και τη δημιουργία ελεύθερων ριζών.
5. Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι βοηθά στα πεπτικά έλκη και στη θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου αφού διευκολύνει την πέψη. Η κατανάλωσή του ανακουφίζει από του κοιλιακούς πόνους, ελαττώνει τη δυσπεψία και μειώνει τη συγκέντρωση γαστρικού υγρού, ενώ βοηθάει και στην καλή λειτουργία των εντέρων που ατονούν.

6. Διευκολύνει τη λειτουργία του συκωτιού , έχει θετικά αποτελέσματα στην ανακούφιση από συσπάσεις της χοληδόχου κύστης και αποτρέπει τη δημιουργία πέτρας στη χολή.
7. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες στην Αμερική, έχει αποδειχθεί ότι η κατανάλωση ελαιολάδου περισσότερες από μία φορές την ημέρα, ενισχύει τον οργανισμό των γυναικών έναντι του καρκίνου του μαστού.
8. Το ελαιόλαδο βοηθά στο μεταβολισμό των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.
9. Τα φύλλα της ελιά περιέχουν ουσίες με ανυπερτασική δράση.
10. Επίσης φήμες κυκλοφορούν στα ειδησεογραφικά πρακτορεία ότι τα φύλλα της ελιάς μπορούν να θεραπεύσουν τον καρκίνο. Κάτι τέτοιο δεν έχει αποδειχθεί από καμία επιστημονική έρευνα. Υπάρχουν απλές ενδείξεις ότι τα φύλλα ελιάς θα μπορούσαν να έχουν κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες. Το μέλλον θα φωτιστεί από τις επιστημονικές έρευνες.
11. Από πολύ παλιά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σε τοπικές εφαρμογές κατά των παθήσεων του δέρματος με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Φαίνεται ότι ο ρόλος του στην περίπτωση αυτή οφείλεται στην μικροβιοκτόνο του δράση και στη δράση της βιταμίνης E. Γνωστό επίσης είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιολάδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του στους πόνους από τσιμπήματα διαφόρων εντόμων.
12. Στον Ιπποκράτειο κώδικα βρίσκονται περισσότερες από 60 φαρμακευτικές χρήσεις του ελαιολάδου με κυριότερη τη χρήση κατά τδων δερματικών παθήσεων.

Το ελαιόλαδο συμβάλλει στη μείωση της επίδρασης του αλκοόλ. Επαναφέροντας τη νηφαλιότητα και ηρεμώντας το στομάχι.

3.4.1α Το Ελαιόλαδο και η υπέρταση

Η σχέση μεταξύ των λιπαρών στη διατροφή και της πίεσης του αίματος δεν έχει προσδιοριστεί επακριβώς . Ωστόσο, υπάρχουν στοιχεία σύμφωνα με τα οποία τα πολλαπλά συστατικά της Μεσογειακής Δίαιτας, δηλαδή τα χαμηλά κορεσμένα λιπαρά οξέα (ΚΛΟ), τα υψηλά πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ΠΑΛΟ), και το περιεχόμενο σε υδατάνθρακες, ίνες, και μικροποσότητες απαραίτητων για τον οργανισμό συστατικών, έχουν ευεργετική επίδραση στην πίεση του αίματος και, συνεπώς, η συγκεκριμένη διατροφή θεωρείται καλή για την υγεία . Είναι πιθανό η επίδραση των ΠΑΛΟ που περιέχονται στη διατροφή να υπερβαίνει τις αρχικές εκτιμήσεις .

3.4.1β Ελαιόλαδο και ο διαβήτης

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Δίαιτα καλύπτει όλες τις προϋποθέσεις για μία σωστή διαίτα για το διαβήτη : περιέχει πολλά λαχανικά και δημητριακά, οι υδατάνθρακες προσλαμβάνονται κυρίως με τη μορφή πλούσιων σε ίνες υδατανθράκων, και είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε ΚΛΟ και πλούσια σε ΜΑΛΟ, που προέρχονται κυρίως από το ελαιόλαδο . Η περιεκτικότητα σε λιπαρά μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ατόμου . Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι παχύσαρκοι διαβητικοί θα πρέπει να χάσουν βάρος καθώς και να ακολουθούν μια πιο υγιεινή διατροφή .

3.4.1γ Το Ελαιόλαδο και η παχυσαρκία

Στο δυτικό κόσμο καταναλώνουμε διπλή ποσότητα ζωικών λιπαρών από αυτή που ενδείκνυται . Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία που συσχετίζεται με διάφορους άλλους κινδύνους ασθενειών . Η διατροφή που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και σε ίνες λειτουργεί κατά της παχυσαρκίας . Η Μεσογειακή Δίαιτα προσφέρει την ιδανική πρόσληψη ενέργειας και παράλληλα αποτελεί ένα μέσο για τη θεραπεία ή την πρόληψη της παχυσαρκίας .

3.4.1δ Το Ελαιόλαδο και ο παράγοντας κινδύνου θρομβώσεως

Σύμφωνα με τις περισσότερες μελέτες, για καλύτερα αποτελέσματα κατά της θρομβώσεως προτιμάται μία διατροφή με χαμηλά λιπαρά ή μία διατροφή με φυτικά λιπαρά, σε σχέση με μία

διατροφή πλούσια σε λιπαρά και, ιδιαίτερα, με μία διατροφή πλούσια σε λιπαρά με πολλά ΚΛΟ . Η Μεσογειακή Δίαιτα καλύπτει αυτές τις προϋποθέσεις και, συνεπώς, ενδείκνυται για την πρόληψη της θρομβώσεως .

3.4.1ε Το Ελαιόλαδο και η Στεφανιαία Νόσος

Επιδημιολογικές Ερευνες

Η Έρευνα των Επτά Κρατών (The Seven Countries Study) που δημοσιεύτηκε το 1970 παρουσίασε στοιχεία για την προσλαμβανόμενη διατροφή, και τις τιμές της πίεσης του αίματος και της χοληστερίνης σε πληθυσμό 13.000 ανδρών ηλικίας 40-59 ετών στην αρχή της έρευνας που ζούσαν στην Ιταλία, την Ελλάδα, την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, τη Φιλανδία, τις ΗΠΑ, και την Ιαπωνία . Υπήρχε μεγάλος συσχετισμός μεταξύ της θνησιμότητας από Στεφανιαία Νόσο (ΣΝ) και της ηλικίας, της πίεσης του αίματος, και του καπνίσματος . Η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και τα επίπεδα χοληστερίνης του ορού στους πληθυσμούς παρουσίασαν σημαντική συσχέτιση κατ' αρχήν καθώς και μετά από πενταετή και δεκαετή παρακολούθηση .

Διαπιστώθηκαν μεγάλες διαφορές στις αναλογίες κατανάλωσης ΚΛΟ και ΜΑΛΟ μεταξύ των Μεσογειακών χωρών, της Βόρειας Ευρώπης, και των ΗΠΑ . Σε διάστημα 15 ετών, η θνησιμότητα ήταν μικρή στους πληθυσμούς με υψηλή κατανάλωση ελαιόλαδου όπου τα ΚΛΟ ήταν χαμηλά (δηλαδή όπου η σχέση ΜΑΛΟ : ΚΛΟ ήταν υψηλή), και συγκεκριμένα στην Ελλάδα, στην Ιταλία και στη Γιουγκοσλαβία . Αντίθετα, στις ΗΠΑ η υψηλή πρόσληψη ΜΑΛΟ εξουδετερώθηκε προφανώς από την υψηλή πρόσληψη ΚΛΟ (δηλαδή η σχέση ΜΑΛΟ : ΚΛΟ ήταν χαμηλή) και η θνησιμότητα από ΣΝ ήταν υψηλή . Σύμφωνα με στοιχεία που αφορούσαν την Κρήτη, εκτός από την ιδιότητα του ελαϊκού οξέος (που κυρίως συναντάται στο ελαιόλαδο) να μειώνει τη χοληστερίνη, υπήρξαν και άλλες ευεργετικές επιδράσεις για την προστασία της καρδιάς που προήλθαν από θρεπτικά και μη - θρεπτικά συστατικά της Μεσογειακής Δίαιτας (π . χ . οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες).

Μερικές Μεσογειακές χώρες που διατηρούν τις ίδιες συνήθειες διατροφής εδώ και 40 χρόνια εξακολουθούν να εμφανίζουν πλεονεκτική εικόνα ως προς τη χαμηλότερη θνησιμότητα από ΣΝ σε σχέση με τη Δυτική Ευρώπη και τις ΗΠΑ .

Ερευνες Παρεμβάσεως

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα πολλών ερευνών παρεμβάσεως που διενεργήθηκαν σε τυχαίους πληθυσμούς, διαπιστώθηκε ο συσχετισμός μεταξύ των ΚΛΟ στη διατροφή, της χοληστερίνης του ορού, και της ΣΝ. Στα πλαίσια των περισσότερων ερευνών μειώθηκαν τα ΚΛΟ και αυξήθηκαν τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ΠΑΛΟ) με θετικά αποτελέσματα. Καμία διατροφή από αυτές που χρησιμοποιήθηκαν στα πειράματα δεν ήταν ιδιαίτερα υψηλή σε ΜΑΛΟ και, συνεπώς, η χαρακτηριστική Μεσογειακή Δίαιτα δεν έχει δοκιμαστεί ως προς την πρωτογενή πρόληψη της ΣΝ .

Τύποι διατροφής που είναι παρόμοιοι με τη διατροφή των χωρών της Μεσογείου έχουν αποτελέσει αντικείμενο ερευνών με πειράματα παρεμβάσεως και πειράματα αυστηρού ελέγχου συμμορφώσεως . Αυτοί οι τύποι διατροφής μειώνουν τη χοληστερίνη του ορού και τη χοληστερίνη LDL, χωρίς να έχουν δυσμενείς επιδράσεις στη χοληστερίνη HDL. Η μείωση αυτή της χοληστερίνης έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της νοσηρότητας και της θνησιμότητας . Σύμφωνα με πρόσφατες διαπιστώσεις, η δραστική μείωση των λιπιδίων μετά από χορήγηση φαρμάκων σε άνδρες με μέτρια επίπεδα υπερχοληστερολαιμίας και χωρίς ιστορικό καρδιαγγειακών επεισοδίων περιορίζει την επίπτωση της θνησιμότητας από καρδιακή προσβολή και ΣΝ, χωρίς να αυξάνει τη θνησιμότητα από μη - καρδιαγγειακά αίτια .

3.4.1στ Το Ελαιόλαδο στη δευτερογενή πρόληψη ΣΝ

Η δραστική αντιμετώπιση όλων των παραγόντων κινδύνου ΣΝ, περιλαμβανομένης και της διατροφής, αποτελεί μία σημαντική προσέγγιση στη δευτερογενή πρόληψη της ΣΝ . Σύμφωνα με πολλά στοιχεία, η διατροφή που περιέχει λίγα ζωικά προϊόντα και ΚΛΟ συσχετίζεται με χαμηλά επίπεδα χοληστερίνης και μικρά ποσοστά ΣΝ . Μια πλούσια σε ΜΑΛΟ (κυρίως από ελαϊκό οξύ) διατροφή επίσης προσφέρει τα ίδια οφέλη, χάρη στην άμεση επίδραση στους παράγοντες κινδύνου, όπως είναι η υπερλιπιδαιμία, η υψηλή πίεση του αίματος, και ούτω καθεξής, αλλά και μέσω των προστατευτικών επιδράσεων, όπως είναι η αντιοξειδωτική δράση .

3.4.1ζ Ελαιόλαδο κατά της νόσου Αλτσχάιμερ

«Ερευνες», υπογραμμίζει ο κ. Τριχόπουλος, «δείχνουν ότι το λάδι είναι αναγκαίο για τη διανοητική μας λειτουργία. Παρότι το θέμα μελετάται ακόμη, φαίνεται ότι στις μεσογειακές χώρες η συχνότητα του Αλτσχάιμερ είναι μικρότερη από τις βόρειες.

Ενας Έλληνας γιατρός, ο Νίκος Σκαρμέας, βρήκε ότι άτομα που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή στις ΗΠΑ είχαν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν Αλτσχάιμερ».

Σαν να θαυμάμαι κάτι.....



3.4.2 ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν άφθονο ελαιόλαδο μπορεί να προστατεύουν τα κύτταρά τους από βλάβες οι οποίες τελικά οδηγούν στον καρκίνο, σύμφωνα με μία νέα μελέτη, η οποία ενδέχεται να μπορεί να εξηγήσει γιατί τα κρούσματα αρκετών μορφών καρκίνου είναι υψηλότερα στις βορειοευρωπαϊκές χώρες από όσα στα κράτη του νότου, όπου το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο λίπος της διατροφής.

Η μελέτη αυτή υποστηρίζει επίσης την σύσταση των ειδικών για αντικατάσταση των κεκορεσμένων λιπών από ζωικής προέλευσης τρόφιμα με λίπη από φυτικής προέλευσης τρόφιμα, κυρίως από ελαιόλαδο.

Όπως αναφέρουν ερευνητές από τη Δανία στην επιθεώρηση "The FASEB Journal" την οποία εκδίδει η Ομοσπονδία των Αμερικανικών Εταιρειών Πειραματικής Βιολογίας (FASEB), το ελαιόλαδο μπορεί να ελαττώσει τις οξειδωτικές βλάβες στο DNA των κυττάρων, μία διαδικασία που μπορεί να δώσει το έναυσμα για την ανάπτυξη καρκίνου.

Το εύρημα προέκυψε από τη μελέτη 182 Ευρωπαίων, ηλικίας 20 έως 60 ετών, από πέντε χώρες, από τους οποίους επί δύο εβδομάδες, κάθε ένας από τους άνδρες κατανάλωνε καθημερινά μισό φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο.

Στο τέλος της μελέτης, διαπιστώθηκε ότι είχαν μειωθεί κατά 13% τα επίπεδα μιας ουσίας στο αίμα τους, που αποκαλείται 8-oxodG και αποτελεί δείκτη οξειδωτικής βλάβης στο DNA των κυττάρων.

Σημειώνεται ότι τέτοιου είδους βλάβες προκαλούνται όταν ένα υποπροϊόν του μεταβολισμού, οι επονομαζόμενες ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, υπερνικούν τις αντιοξειδωτικές άμυνες του οργανισμού.

Το ελαιόλαδο περιέχει μια ομάδα ουσιών που λέγονται φαινόλες και πιστεύεται ότι έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Ωστόσο, σύμφωνα με τον δρ Χένρικ Ε. Πούλσεν, από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Κοπεγχάγης, και τους συνεργάτες του, οι φαινόλες δεν φάνηκε να ευθύνονται για την μείωση της οξειδωτικής βλάβης στο DNA των εθελοντών της νέας μελέτης.

Το παραπάνω συνέβη, διότι οι άνδρες της νέας μελέτης κατανάλωσαν τρία διαφορετικά είδη ελαιόλαδου, με διαφορετικά επίπεδα φαινόλων το καθένα, και οι οξειδωτικές βλάβες μειώθηκαν ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα κάθε ελαιόλαδου σε φαινόλες.

Το εύρημα αυτό κάνει τους επιστήμονες να εικάζουν ότι το όφελος που παρατήρησαν οφείλεται στα μονοακόρεστα λίπη του ελαιόλαδου. Πάντως, όποια και αν είναι η αιτία, οι ερευνητές πιστεύουν ότι το ελαιόλαδο αποτελεί έναν από τους λόγους για τους οποίους ορισμένες μορφές καρκίνου (όπως ο καρκίνος του μαστού, του παχέως εντέρου, των ωοθηκών και του προστάτη) είναι πιο σπάνιες στις μεσογειακές χώρες από ότι σε αυτές της Βόρειας Ευρώπης.

"Το εύρημα αυτό είναι συνεπές με την αναμενόμενη επίδραση της πλούσιας σε ελαιόλαδο μεσογειακής διατροφής", επισημαίνουν οι ερευνητές. Πάντως, ο δρ Πούλσεν δήλωσε στο Ρόιτερς ότι η επανομαζόμενη μεσογειακή διατροφή, που ουσιαστικά είναι η παραδοσιακή ελληνική διατροφή, είναι πολύ περισσότερο από σκέτο ελαιόλαδο, καθώς η βάση της είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα ψάρια και - φυσικά - το ελαιόλαδο.

Επιπλέον, πρόσθεσε ότι "όσα οφέλη κι αν παρέχει το ελαιόλαδο, δεν αποτελεί υποκατάστατο της καθημερινής άσκησης και της λογικής κατανάλωσης θερμίδων".

3.4.2α ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

Η κατανάλωση ελαιόλαδου φαίνεται να προστατεύει από την εκδήλωση καρκίνου του παχέος εντέρου, σύμφωνα με τη μελέτη του Michael Stoneham και της ερευνητικής ομάδας του στο Τμήμα Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, η οποία έχει δημοσιευθεί στο τεύχος Οκτωβρίου του Journal of Epidemiology and Community Health. Ο συγγραφέας Michael Stoneham αναφέρει ότι "ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί μια συχνή μορφή καρκίνου σε πολλές δυτικές χώρες και πιθανώς οφείλεται σε διατροφικούς παράγοντες. Επειδή το ελαιόλαδο θεωρείται ότι επηρεάζει την έκκριση χολικού άλατος στους αρουραίους, έχει διατυπωθεί η υπόθεση ότι μπορεί να επηρεάζει και τη συχνότητα εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου". Σύμφωνα με τη μελέτη του

Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, φαίνεται ότι υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν τη θεωρία ότι το ελαιόλαδο προστατεύει από τον κ α ρ κ ί ν ο τ ο υ παχέος εντέρου. Η μελέτη διεξήχθη σε άνδρες και γυναίκες από 28 χώρες και τέσσερις ηπείρους (περιλαμβανομένων της βόρειας και νότιας Ευρώπης, Αυστραλίας, Καναδά και ΗΠΑ). Αναλύθηκαν οι διατροφικοί παράγοντες σε εθνικό επίπεδο και έγινε σύγκρισή τους με τις διαφορές στην επίπτωση του καρκίνου του παχέος εντέρου ανά χώρα. Στοιχεία για τη συχνότητα εκδήλωσης καρκίνου ελήφθησαν και από τη Διεθνή Υπηρεσία Αντικαρκινικής Έρευνας (International Agency for Research in Cancer) (1987), (1992), ενώ τα δεδομένα για τη διατροφή ελήφθησαν από τον Οργανισμό Τροφίμων και Αγροτικών Προϊόντων του ΟΗΕ. Η διαφορά της μελέτης αυτής σε σύγκριση με προγενέστερες επιδημιολογικές μελέτες έγκειται στην αξιοποίηση δεδομένων για την κατανάλωση του ελαιολάδου, τα οποία προέρχονται από το Διεθνές Συμβούλιο για το Ελαιόλαδο (International Olive Oil Council). Με απλή συγκριτική ανάλυση, εντοπίστηκε συσχετισμός μεταξύ της ιδιαίτερα υψηλής επίπτωσης καρκίνου του παχέος εντέρου και των χαμηλών επιπέδων κατανάλωσης δημητριακών και λαχανικών. Ωστόσο, με πολυπαραγοντική ανάλυση, το ελαιόλαδο -μετά τη διόρθωση για τους υπόλοιπους διατροφικούς παράγοντες- εμφανίστηκε ως η μόνη τροφή που μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η επίπτωση καρκίνου του παχέος εντέρου είναι χαμηλή στις μεσογειακές χώρες, όπου η κατανάλωση κρέατος είναι μέτρια. Όπως προσθέτει ο M. Stoneham: "Συνεκτιμώντας το γεγονός ότι το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό στοιχείο της διατροφής στις νοτιοευρωπαϊκές χώρες² και ότι θεωρείται σημαντικός ρυθμιστικός παράγοντας για τη συχνότητα εκδήλωσης καρκίνου σε αυτά τα κράτη, υποθέτουμε ότι ίσως υπάρχει κάποιος μηχανισμός με τον οποίο η διατροφή επηρεάζει τον καρκίνο του παχέος εντέρου".

ΣΤΟΧΟΙ:

Ο καρκίνος του παχέος εντέρου αποτελεί μια συχνή μορφή καρκίνου σε πολλά δυτικά κράτη και πιθανώς οφείλεται εν μέρει σε διατροφικούς παράγοντες. Οι νοτιοευρωπαϊκές χώρες εμφανίζουν χαμηλότερη επίπτωση καρκίνου του παχέος εντέρου σε σύγκριση με τις περισσότερες υπόλοιπες δυτικές χώρες. Εικάζεται ότι, επειδή το ελαιόλαδο θεωρείται ότι επηρεάζει την έκκριση χολικού άλατος στα ποντίκια, ίσως επηρεάζει και τη συχνότητα εκδήλωσης καρκίνου του παχέος εντέρου. Στόχος της μελέτης ήταν να συγκρίνει τους διατροφικούς παράγοντες σε εθνικό επίπεδο -με

ιδιαίτερη αναφορά στο ελαιόλαδο- με τις διαφορές στην επίπτωση του καρκίνου του παχέος εντέρου ανά χώρα.

ΜΕΘΟΔΟΣ:

Επιδημιολογική μελέτη με αξιοποίηση των υπάρχοντων διεθνών βάσεων δεδομένων. Χρησιμοποιήθηκαν δείκτες επίπτωσης του καρκίνου του παχέος εντέρου και δεδομένα για τις διατροφικές συνήθειες και την κατανάλωση ελαιολάδου από δημοσιευμένες πηγές, που αποτέλεσαν αντικείμενο σύγκρισης και ανάλυσης για τον υπολογισμό του συσχετισμού μεταξύ καρκίνου του παχέος εντέρου και 10 διατροφικών παραγόντων. Στη συνέχεια, οι συσχετισμοί εξετάστηκαν με τη μέθοδο της βηματικής πολυπαραγοντικής ανάλυσης.

ΕΥΡΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ:

28 χώρες σε τέσσερις ηπείρους.

ΚΥΡΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:

Σε ποσοστό 76%, οι διαφορές μεταξύ των χωρών ως προς την επίπτωση του καρκίνου του παχέος εντέρου δικαιολογούνται από τρεις σημαντικούς διατροφικούς παράγοντες: κατανάλωση κρέατος, ψαριών και ελαιολάδου, σε συνδυασμό. Το κρέας και τα ψάρια διαπιστώθηκε ότι αυξάνουν την επίπτωση του καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ το ελαιόλαδο την περιορίζει.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:

Το ελαιόλαδο πιθανώς δρα προστατευτικά ως προς την εκδήλωση καρκίνου του παχέος εντέρου. Σύμφωνα με την προτεινόμενη θεωρία, το ελαιόλαδο μπορεί να επηρεάζει τα πρότυπα έκκρισης χολικού οξέος στο παχύ έντερο, κάτι που, με τη σειρά του, ίσως επηρεάζει τον μεταβολισμό πολυαμινών στα κύτταρα του παχέος εντέρου κατά τέτοιο τρόπο ώστε να αναστέλλεται η μετάβαση από το φυσιολογικό βλεννογόνο προς αδένωμα και καρκίνωμα.

3.4.2β ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Επιδημιολογικές έρευνες που έγιναν στην Ελλάδα, στην Ιταλία και την Ισπανία έδειξαν ότι υπάρχει σαφής συσχέτιση αυξημένης κατανάλωσης λαδιού με μειωμένη πιθανότητα προσβολής από καρκίνο, κυρίως καρκίνο του μαστού. Αυτό τονίστηκε σε ενημερωτική εκδήλωση που διοργανώθηκε στη Θεσσαλονίκη και είχε ως θέμα την αλήθεια και τους μύθους για τη σχέση ελιάς και καρκίνου. Δύο πανεπιστημιακοί καθηγητές, παρουσίασαν τα μέχρι τώρα συμπεράσματα της επιστημονικής έρευνας και τόνισαν ότι σε κάθε περίπτωση, η διακοπή της ενδεδειγμένης από τους γιατρούς θεραπείας για να ακολουθηθεί μια αγωγή, που δεν έχει μελετηθεί και πολύ περισσότερο δεν έχει αποδειχθεί ως ωφέλιμη είναι μια πράξη σχεδόν εγκληματική».

Η ελιά και το ελαιόλαδο μπορεί να έχουν ευεργετική και προστατευτική δράση, δεν υπάρχουν όμως αποδείξεις ότι έχουν και θεραπευτική δράση στους ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο, επισημαίνουν ο αναπληρωτής καθηγητής ογκολογίας στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας, κ. Χρήστος Εμμανουηλίδης και ο καθηγητής βιοχημείας στο Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, κ. Δημήτριος Κουρέτας, με αφορμή ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «Αλήθεια και μύθοι για τη σχέση ελιάς καρκίνου: τα επιστημονικά δεδομένα» που διοργανώνει στη Θεσσαλονίκη η «Αντικαρκινική ενημέρωση». «Οι πρώτες επιδημιολογικές έρευνες που έγιναν στην Ελλάδα, στην Ιταλία και την Ισπανία έδειξαν ότι υπάρχει σαφής συσχέτιση αυξημένης κατανάλωσης λαδιού με μειωμένη πιθανότητα προσβολής από καρκίνο, κυρίως καρκίνο του μαστού. Η σχέση αυτή είναι τόσο σημαντική ώστε σε μερικές αναλύσεις η πιθανότητα μειώνεται στο μισό. Η ευεργετική δράση περιγράφεται και για τον καρκίνο του εντέρου με μείωση 10% της εμφάνισης του σε άτομα με αυξημένη πρόσληψη λαδιού», επισημαίνει ο κ Εμμανουηλίδης.

Στο ερώτημα «πού οφείλεται η προστατευτική δράση του ελαιολάδου», ο κ. Εμμανουηλίδης απαντά: «Κατ' αρχήν φαίνεται ότι το συγκεκριμένο μονοακόρεστο, ελαϊκό οξύ που περιέχεται στο λάδι ασκεί ευεργετική δράση τόσο στο μεταβολισμό των λιπών και την αθηροσκλήρωση, όσο και στην βιολογία του καρκινικού κυττάρου. Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει επιβράδυνση της αύξησης όγκων λόγω αυτού του οξέος, ενώ δεν παρατηρήθηκε το ίδιο όταν χρησιμοποιήθηκε υδρογονομένο παράγωγο (μαργαρίνη). Η δράση αυτή είναι θεμελιακή και για την σύσταση του ανθρώπινων ιστών, σύμφωνα με μαστογραφικές μελέτες που δείχνουν ευεργετική μείωση της ακτινοσκιερότητας του μαστικού αδένου σε άτομα που καταναλώνουν αυξημένες ποσότητες λαδιού. Επιπλέον, άλλα συστατικά που είναι διαλυμένα μέσα στο

ελαιόλαδο, όπως φαινόλες και τερπένια, φαίνεται ότι μεμονωμένα μπορεί να έχουν ανασταλτική δράση στην ανάπτυξη των όγκων». Παράλληλα υπογραμμίζει πως «παρά τις ευεργετικές δράσεις, που παρατηρήθηκαν στο εργαστήριο ή σε επιδημιολογικές μελέτες, απέχουμε πολύ από το να αποδείξουμε θεραπευτική δράση στους ανθρώπους. Δεν μπορούμε επομένως να ισχυριστούμε ότι το λάδι ή παράγωγα της ελιάς, όπως τα φερόμενα ως θεραπευτικά φύλλα της ελιάς θεραπεύουν τον καρκίνο. Ακόμα, είναι δυνατόν το εκχύλισμα να μην περιέχει τα συστατικά εκείνα που πιθανόν να είναι ευεργετικά λόγω μειωμένης διαλυτότητας στο νερό. Σε κάθε περίπτωση, η διακοπή της ενδεδειγμένης από τους γιατρούς θεραπείας για να ακολουθηθεί μια αγωγή, που δεν έχει μελετηθεί και πολύ περισσότερο δεν έχει αποδειχθεί ως ωφέλιμη είναι μια πράξη σχεδόν εγκληματική».

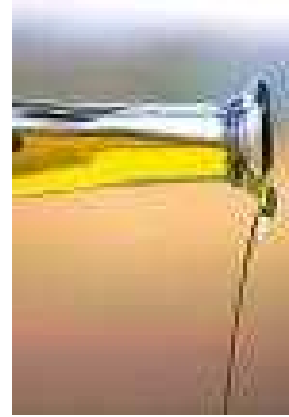
Από την πλευρά του ο κ. Κουρέτας αναφέρει ότι το Lyon Heart Study (μεγάλο τυχαίο κλινικό πείραμα), έδειξε ότι μια τροποποιημένη δίαιτα βασισμένη στη μεσογειακή διατροφή μειώνει το σύνολο των θανάτων κατά 56%, καθώς και την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου κατά 61% σε παρακολούθηση 4 ετών. Άλλες δίαιτες, επίσης πλούσιες σε φρούτα και λαχανικά, όχι όμως σε προϊόντα που παράγονται από την ελιά, δεν ήταν το ίδιο προστατευτικές.

«Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ελαϊκό οξύ και άλλα μονοακόρεστα λιπαρά με διάφορες βιολογικές δράσεις. Σε τελευταίες έρευνες φαίνεται, δίαιτες που περιέχουν 15% ελαιόλαδο μειώνουν σημαντικά τα ποσοστά καρκίνου στο μαστό και το έντερο. Εκτός από τα λιπαρά οξέα οι ελιές και το ελαιόλαδο περιέχουν πολυφαινόλες και φλαβονοειδή με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και φαίνεται από διάφορες μελέτες ότι σε αυτές τις ουσίες οφείλεται η προστατευτική δράση των προϊόντων ελιάς στην υγεία. Η πιο σημαντική πολυφαινόλη της ελιάς είναι η ελευρωπαΐνη, η οποία έχει αποδειχθεί σε μια σειρά μελετών ότι έχει ισχυρή αντικαρκινική δράση. Επίσης έχει βρεθεί ότι στο ελαιόλαδο περιέχεται περίπου το 1% των αντιοξειδωτικών της ελιάς γιατί το υπόλοιπο 99% χάνεται κατά τη διαδικασία παρασκευής του ελαιολάδου», τονίζει ο κ Κουρέτας.

Όσον αφορά τα φύλλα της ελιάς αναφέρει ότι είναι πολύ πλούσια σε αντιοξειδωτικά τέτοιου τύπου και η περιεκτικότητά τους κυμαίνεται από 1- 10 % σε πολυφαινόλες, και επειδή το ελαιόλαδο περιέχει πολύ λίγο ποσό από τις αντιοξειδωτικές ουσίες συνιστά τη κατανάλωση 10-15 ελιών την ημέρα, η οποία παρέχει στον άνθρωπο τα χρήσιμα αντιοξειδωτικά που περιέχονται σε ένα κιλό λάδι περίπου.

«Στο εργαστήριο Φυσιολογίας του Τμήματος Βιοχημείας-Βιοτεχνολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας έχουν γίνει έρευνες με τις ωφέλιμες για την υγεία πολυφαινόλες της ελιάς και έχει βρεθεί ότι αυτές προστατεύουν σε διάφορα συστήματα το γενετικό υλικό από μεταλλάξεις που δημιουργούνται από υπεριώδη ακτινοβολία ή άλλες επιβλαβείς χημικές ενώσεις. Ο τρόπος με τον οποίο παρασκευάζεται το υδατικό διάλυμα που περιέχει συστατικά από τα φύλλα και το οποίο μας απασχόλησε τον τελευταίο καιρό γνωστό ως «φραπελιά», περιέχει κυρίως χλωροφύλλες και ίχνη αντιοξειδωτικών που για κανένα λόγο δεν δικαιολογούν τον θόρυβο που δημιουργήθηκε. Αυτό δε μειώνει καθόλου τις ευεργετικές επιδράσεις της ελιάς και του ελαιολάδου στην υγεία», προσθέτει ο κ. Κουρέτας.





3.4.3 Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Πέρα από τη χρησιμότητά του σαν τροφή το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στην ιατρική και στην κοσμετολογία. Είναι γνωστή η χρήση του ελαιολάδου στην υγιεινή του σώματος αλλά και στην περιποίηση του δέρματος και των μαλλιών. Το ελαιόλαδο είναι το κύριο συστατικό που χρησιμοποιείται για διάφορες περιποιήσεις του δέρματος και των μαλλιών όπως:

- 1) Στο σώμα – αν το δέρμα σας είναι ξηρό και σας “τραβάει”.
- 2) Στο πρόσωπο – αν τα μάτια σας έχουν “σακκούλες” και ρυτίδες – αν το δέρμα του προσώπου σας δείχνει κουρασμένο – στις βλεφαρίδες για πιο πλούσιες και πυκνές βλεφαρίδες – σαν φροντίδα της επιδερμίδας για κανονικά, λιπαρά, ξηρά ή ευαίσθητα δέρματα.
- 3) Στα χέρια
 - αν τα νύχια σας σπάνε εύκολα
 - αν η επιδερμίδα των χεριών σας είναι ξηρή και “άγρια”
- 4) Στα μαλλιά
 - αν τα μαλλιά σας είναι θαμπά και άτονα
 - αν τα μαλλιά σας είναι αδύνατα
 - αν έχετε τριχόπτωση
 - αν τα μαλλιά σας έχουν ξηρές άκρες
 - σαν μία φυσική κρέμα μαλλιών
 - αν έχετε ξηροδερμία ή πιτυρίδα

Το ελαιόλαδο προσδίδει λάμψη και υγεία στα μαλλιά. Σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιείται ακόμη και χωρά ως “μάσκα” για τλαιπωρημένα ή βαμμένα μαλλιά. Στην Κρήτη οι κοπέλες έβρεχαν με λάδι τις χτένες τους για να γίνουν τα μαλλιά τους λαμπερά-Επίσης στο παρελθόν χρησιμοποιείτο από την λαϊκή Ιατρική για την αντιμετώπιση της αλωπεκίασης ή της τριχόπτωσης. Επίσης το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται συχνά για ερεθισμούς του δέρματος και ιδιαίτερα στα μωρά για να απαλειφθεί το ξεφλούδισμα της επιδερμίδας της κεφαλής τους. Επίσης η λαϊκή Ιατρική χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο για την παρασκευή αλοιφών εδώ και πολλά χρόνια. Εξάλλου το ελαιόλαδο είναι γνωστό για την περιποίηση του δέρματος από τους ομηρικούς χρόνους. Επίσης χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση αγκαθιών από αχινά γιατί απαλύνει το δέρμα και φέρνει τα αγκάθια στην επιφάνεια.



3.4.4 ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Το ελαιόλαδο:

- Αποδίδει στον οργανισμό τον ίδιο αριθμό θερμίδων που είναι το 9,3 για κάθε γραμμάριο.
- Είναι μαζί με το σησαμέλαιο τα μόνα φυτικά λάδια που μπορούν να καταναλωθούν αμέσως μετά την παραλαβή τους χωρίς να υποστούν καμία απολύτως επεξεργασία.
- Από την πρώτη στιγμή της έκθλιψης του ελαιοκάρπου, το ελαιόλαδο διατηρεί τα συστατικά του, γευστικά και αρωματικά.
- Είναι πλούσιο σε μονοκόρεστα λιπαρά οξέα: 60-80% ελαϊκό οξύ.
- Έχει πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα περίπου 14%.
- Έχει περίπου 10% λινελαϊκό οξύ.
- Περιέχει περίπου το 10% της απαραίτητης ημερίσιας ποσότητας σε βιταμίνη C σε κάθε κουταλιά της σούπας.
- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικά αντιοξειδωτικά και θρεπτικά συστατικά. (π.χ. πολυφαινόλες, φλαβονοειδή, καροτένια κ.α.)
- Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σκουραλένιο που ρυθμίζει ενεργά τον μεταβολισμό.
- Δεν περιέχει νερό πρωτεΐνες, γλουτένη, υδατάνθρακες, αλάτι ή άλλο πρόσθετο συντηρητικό.
- Αφομοιώνεται από τον οργανισμό κατά 98% ενώ σημαντικό ρόλο παίζει η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών του.
- Έχει αποδειχθεί ότι μόνο το λίπος του μερικού γάλακτος αφομοιώνεται σε μεγαλύτερο ποσοστό από το ελαιόλαδο.

Πέπτεται από τον οργανισμό του ανθρώπου στον ιδανικότερο βαθμό ενώ η σύνθεσή του σε λιπαρά οξέα και η παρουσία της χλωροφύλλης βοηθά στη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα, διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λίπαση, διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής και ευνοεί το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερίνης.

3.5 Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Ελαιόλαδο: Ο οργανισμός μας χρειάζεται το λίπος σε ένα ποσοστό 25-30%, για μια σειρά από μεταβολικές διαδικασίες. Έτσι όταν η πρόσληψη είναι σε αυτά τα επίπεδα είναι απαραίτητο. Το λίπος όμως μπορεί να προέλθει από το κρέας και τα τυροκομικά προϊόντα, αλλά και από το ελαιόλαδο ή τα άλλα λάδια. Το βασικότερο στοιχείο που πρέπει να γνωρίζουμε για τα λίπη και τα έλαια είναι πως όλα, είτε κορεσμένα είτε ακόρεστα, αποδίδουν τις ίδιες θερμίδες (9 KCal/g). Ασφαλώς από όλα τα λίπη το ελαιόλαδο υπερέχει. Το ελαιόλαδο λόγω των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του παρέχει καλύτερη γεύση χρησιμοποιώντας μικρότερη ποσότητα, σε σύγκριση με υπόλοιπα σπορέλαια.

Όπως έχει δειχθεί, οι μεσογειακοί λαοί εμφανίζουν χαμηλότερη συχνότητα στεφανιαίας νόσου σε σχέση με τους Βορειοευρωπαίους και τους Αμερικανούς. Οι επιστήμονες αποδίδουν το γεγονός αυτό στη μεσογειακή διαίτα η οποία περιλαμβάνει κατά κύριο λόγο άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και το ελαιόλαδο, σα βασική πηγή λίπους.

Άλλες έρευνες, όπως αυτή που πραγματοποιήθηκε από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, σε 28 χώρες, διαπιστώνουν ότι το ελαιόλαδο, βασικό στοιχείο της μεσογειακής διαίτας και της καθημερινής διατροφής στην Ελλάδα, βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Όπως φάνηκε από τις έρευνες αυτές, το ελαιόλαδο επιδρά με κάποιο τρόπο στο μεταβολισμό του εντέρου, μειώνοντας τα επίπεδα μιας ουσίας που ονομάζεται δεσοξυχολικό οξύ, το οποίο μπορεί να επηρεάσει ευεργετικά την αναδιοργάνωση των κυττάρων του εντέρου.

Το ελαιόλαδο ακόμα συμβάλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου, σύμφωνα με τα αποτελέσματα ερευνητικής μελέτης που δημοσιεύθηκαν στο *International Journal of Epidemiology*.

3.5.1 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΕΝΑ ΒΑΣΙΚΟ ΕΙΔΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Το ελαιόλαδο είναι το υπ' αριθμόν ένα διατροφικό προϊόν, πηγή υγείας και ζωής, ένα πλούσιο φυσικό προϊόν που όχι μόνο μας τρέφει σωστά, αλλά συμβάλλει και στην πρόληψη πολλών παθήσεων.

Οι λιπαρές ύλες είναι απαραίτητες όχι μόνο για την αποταμίευση ενέργειας αλλά και για τη συμμετοχή τους στις διάφορες διαδικασίες του μεταβολισμού, ως ρυθμιστικοί παράγοντες για την προστασία διαφόρων οργάνων, ως φορείς ουσιών που δεν συντίθενται από τον οργανισμό, απαραίτητων για την ομαλή λειτουργία του, όπως για παράδειγμα είναι οι λιποδιαλυτές βιταμίνες, τα οξέα, τα καροτινοειδή, οι χρωστικές (χλωροφύλλη, ανθοκυάνες), οι γλυκοζίτες κ.ά.

Το ελαιόλαδο ως φυσικό προϊόν, και καθώς προέρχεται από την έκθλιψη του καρπού της ελιάς, διατηρεί τις βιολογικές του ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένων των βιταμινών και των αντιοξειδωτικών του συστατικών και των ιχνοστοιχείων του.

Η σύσταση του ελαιόλαδου σε λιπαρά οξέα, το καθιστά πλεονεκτικότερο των άλλων λιπαρών υλών. Η περιεκτικότητά του σε ελαϊκό οξύ θεωρείται από πολλούς ερευνητές ότι είναι η αρίστη.

Οι λιπαρές ουσίες αποτελούν την περισσότερο συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο σε σύγκριση με τις άλλες δύο κατηγορίες διατροφής, δηλαδή τις πρωτεΐνες και τους υδα-

τάνθρακες. Οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για δύο σκοπούς, για εξασφάλιση ενέργειας και ως δομικό υλικό για τη σύνθεση πρωτοπλάσματος. Όταν υπάρχει περίσσεια πρωτεϊνών και υδατανθράκων, μετατρέπονται σε λιπαρές ουσίες οι οποίες προστίθενται στα ενεργειακά αποθέματα του οργανισμού.

Αντιθέτως, οι λιπαρές ουσίες χρησιμοποιούνται μόνο ως πηγή ενέργειας. Παρά το γεγονός ότι οι λιπαρές ουσίες είναι μόνο πηγή ενέργειας, συγκεντρώνουν τεράστιο ενδιαφέρον και από πλευράς ορθολογικής διατροφής αλλά και ομαλής φυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού.

Αναφερόμενοι τώρα στη σημασία της διατροφής, ας επισημάνουμε τα ακόλουθα:

1. Οι λιπαρές ουσίες είναι ο πολυτιμότερος συμπαραστάτης και βοηθός στη μαγειρική τεχνική, αφού κανένα σχεδόν έδεσμα δεν παρασκευάζεται χωρίς λιπαρή ουσία.
2. Οι λιπαρές ουσίες και μόνο εξασφαλίζουν το αίσθημα της χόρτασης.
3. Είναι φορείς των λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως τα καροτινοειδή, οι βιταμίνες Α, και Ε.
4. Είναι φορείς των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, όπως είναι το λινελαϊκό, το λινολενικό, το αραχιδικό, τα οποία έχουν μεγάλη αξία, την ίδια αξία με τις βιταμίνες.
5. Αποτελούν προστατευτικό μονωτικό υλικό για ορισμένα όργανα όπως τα σπλάχνα, καθώς και μια επίστρωση κάτω από το δέρμα που προστατεύει το σώμα σε δύσκολες συνθήκες θερμοκρασίας (ψύξη).
6. Οι λιπαρές ύλες με τη μορφή των λιποπρωτεϊνών, γλυκοπρωτεϊνών, φωσφολιπιδίων, κ.ά., είναι δομικά στοιχεία των κυτταρικών μεμβρανών του λιπώδους ιστού, κ.τ.λ.

7. Η διατάραξη του μεταβολισμού των λιπαρών ουσιών στον ανθρώπινο οργανισμό οδηγεί σε σοβαρές τροφικές διαταραχές και σε παθολογικές καταστάσεις σοβαρής μορφής.

Θέλοντας να επισημάνουμε τη βιολογική αξία του ελαιόλαδου θα αναφερθούμε στις διαλέξεις του διακεκριμένου καθηγητή του Γεωργικού Πανεπιστημίου Αθηνών Γεωργίου Μπαλατσούρα ο οποίος υπήρξε επί σειρά ετών ερευνητής και μελετητής του ελληνικού ελαιόλαδου. Σταχυολογώντας ορισμένες ιδέες από τη διδασκαλία του και προσθέτοντας όχι μόνο τις γνώσεις του ίδιου αλλά και άλλων ερευνητών, συνοψίζουμε τα επιχειρήματα εκείνα που δηλώνουν γιατί θα πρέπει να χρησιμοποιούμε το ελαιόλαδο και όχι άλλα λίπη ή άλλα σπορέλαια.

Γιατί ελαιόλαδο και όχι λίπος;

Πριν από μερικές δεκαετίες, οι λιπαρές ύλες στη διατροφή του ανθρώπου θεωρούνταν ως μια συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας. Οι ειδικοί πίστευαν ότι οι λιπαρές ύλες δεν είχαν θρεπτική αξία και κατ' επέκταση και βιολογική, παρά μόνο τις θερμίδες που απέδιδαν κατά την καύση τους.

Μετά όμως την εξέλιξη της επιστημονικής έρευνας στον τομέα της βιολογίας και της διατροφής, διαπιστώθηκε ότι για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού όχι μόνο είναι απαραίτητα τα λιπαρά συστατικά, αλλά και η συσχέτιση τους με την πρόληψη ασθενειών και κυρίως με τις καρδιακές παθήσεις, αφού αυτές αποτελούν τις κύριες αιτίες θανάτου έναντι άλλων ασθενειών.

Οι λιπαρές ουσίες χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τις στερεές και τις υγρές.

α) Οι στερεές είναι τα μαγειρικά λίπη, τα ξίγκια, τα στέατα, οι μαργαρίνες κ.τ.λ. Αυτές έχουν ως υλικό δόμησης, που πλεονάζει στο μόριο τους, τα κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, το παλμιτικό και το στεατικό, και σε λιγότερο ποσοστό ακόρεστα.

β) Οι υγρές είναι το ελαιόλαδο, τα σπορέλαια, κ.τ.λ. Αυτές έχουν ως υλικό δόμησης στο μόριο τους κατά κύριο λόγο και σε μεγαλύτερη αναλογία τα ακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως το ελαϊκό οξύ, το λινελαϊκό, λινολεϊνικό, κ.ά., και σε μικρότερη αναλογία τα κεκορεσμένα.

Παγκόσμια παραγωγή ελαιούχων σπόρων

<i>είδος</i>	<i>τόνοι</i>
Σπόρος σόγιας	89.893.000
Σπόρος αραχίδας	20.611.000
Σπόρος ρετινολαδιάς	1.000.000
Σπόρος ηλιάνθου	15.941.000
Σπόρος κράμβης	16.368.000
Σπόρος σησαμιού	2.313.000
Σπόρος λιναριού	2.574.000
Σπόρος βαμβακιού	32.241.000
Σπόρος φοινικοπυρηνελαίου	6.809
Σπόρος τουνγκελαίου (Tung oil)	92.000
Σπόρος ελαιόλαδου	1.917.000

Η παραγωγή λιπαρών καλύπτει λιγότερο από το 50% των αναγκών (55 εκατομμύρια τόνοι).

3.6 Η ΕΛΙΑ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Πέρα από τη χρησιμότητά του σαν τροφή το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται στην ιατρική και στην κοσμετολογία. Είναι γνωστή η χρήση του ελαιολάδου στην υγιεινή του σώματος αλλά και στην περιποίηση του δέρματος και των μαλλιών. Το ελαιόλαδο είναι το κύριο συστατικό που χρησιμοποιείται για διάφορες περιποιήσεις του δέρματος και των μαλλιών όπως:

- 5) Στο σώμα – αν το δέρμα σας είναι ξηρό και σας “τραβάει”.
- 6) Στο πρόσωπο – αν τα μάτια σας έχουν “σακκούλες” και ρυτίδες – αν το δέρμα του προσώπου σας δείχνει κουρασμένο – στις βλεφαρίδες για πιο πλούσιες και πυκνές βλεφαρίδες – σαν φροντίδα της επιδερμίδας για κανονικά, λιπαρά, ξηρά ή ευαίσθητα δέρματα.
- 7) Στα χέρια
 - αν τα νύχια σας σπάνε εύκολα
 - αν η επιδερμίδα των χεριών σας είναι ξηρή και “άγρια”
- 8) Στα μαλλιά
 - αν τα μαλλιά σας είναι θαμπά και άτονα
 - αν τα μαλλιά σας είναι αδύνατα
 - αν έχετε τριχόπτωση
 - αν τα μαλλιά σας έχουν ξηρές άκρες
 - σαν μία φυσική κρέμα μαλλιών
 - αν έχετε ξηροδερμία ή πιτυρίδα

Το ελαιόλαδο προσδίδει λάμψη και υγεία στα μαλλιά. Σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιείται ακόμη και χωρά ως “μάσκα” για τάλαιπωρημένα ή βαμμένα μαλλιά. Στην Κρήτη οι κοπέλες έβρεχαν με λάδι τις χτένες τους για να γίνουν τα μαλλιά τους λαμπερά. Επίσης στο παρελθόν χρησιμοποιείτο από την λαϊκή Ιατρική για την αντιμετώπιση της αλωπεκίασης ή της τριχόπτωσης. Επίσης το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται συχνά για ερεθισμούς του δέρματος και ιδιαίτερα στα μωρά για να απαλειφθεί το ξεφλούδισμα της επιδερμίδας της κεφαλής τους. Επίσης η λαϊκή Ιατρική χρησιμοποιεί το ελαιόλαδο για την παρασκευή αλοιφών εδώ και πολλά χρόνια. Εξάλλου το ελαιόλαδο είναι γνωστό για την

περιποίηση του δέρματος από τους ομηρικούς χρόνους. Επίσης χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση αγκαθιών από αχινά γιατί απαλύνει το δέρμα και φέρνει τα αγκάθια στην επιφάνεια.

3.6.1 ΤΟ ΛΑΔΙ ΣΤΑ ΨΙΜΙΘΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ (Καλλωπισμός)

Στην Αγιάσο της Μυτιλήνης έβαφαν τα φρύδια και τα ματοτσίνορα τους με καμένο κλωναράκι ελιάς ενώ οι γυναίκες έφτιαχναν μόνες τους και μια κρέμα προσώπου την οποία χρησιμοποιούσαν κάθε βράδυ για 8 ημέρες και την έδωσαν το χαρακτηριστικό όνομα «νυχτικιά».

Παρασκεύαζαν την κρέμα αυτή με λάδι ελιάς εξαιρετικής ποιότητας, μαστίχα, υδράργυρο, άγριο κερι, βούτυρο φρέσκο ανάλατο, μερικές σταγόνες λεμόνι, και τρεμεντίνα (ρητινώδης ουσία των επιπλοποιών που παράγεται από τον σκίνο)

Στις Αρχάνες πάλι έβαζαν την ρίζα της καρυδιάς σαράντα μέρες στο χώμα την έτριβαν μέσα σε λάδι ελιάς και έβαφαν με αυτόν τον πολτό τα μαλλιά τους.

Γενικά στην Κρήτη καταγράφεται η συνήθεια οι κοπελιές να βουτούν τις χτένες τους σε ελαιόλαδο και νερό για να αποκτήσουν τα μαλλιά τους ιδιαίτερη λάμψη και για να μειώσουν την τριχόπτωση. Η περιποίηση των γυναικείων μαλλιών με ελαιόλαδο είναι μια συνήθεια έπου καταγράφεται ακόμα και στον Όμηρο. Συνήθεια μάλιστα που δεν περιορίζεται στα ανθρώπινα μαλλιά αλλά και στις χაίτες των αλόγων μια και σώζεται η περίφημη περιγραφή της περιποίησης της χαίτης του αλόγου του Αχιλλέα με λάδι ελιάς.

Στην Οδύσσεια επίσης αναφέρεται ότι οι γυναίκες άλειψαν με λάδι ακόμα και του χιτώνες τους πράγμα που επιβεβαιώνει και Πλούταρχος στο έργο του (Βίος του Αλεξάνδρου)

Στην συνήθεια της επάλειψης των ρούχων με ελαιόλαδο αναφέρεται και ο Ιπποκράτης στο έργο του «Περί Διαίτης Υγιεινής» : Οι Λεπτοί λει πρέπει να πλένονται περισσότερο από τους παχύσαρκους . Τον χειμώνα πρέπει να φορούν καθαρά ρούχα ενώ το καλοκαίρι ρούχα βουτηγμένα στο λάδι.

Αυτό ίσως εξηγεί και γιατί πριν ακόμη και μερικά χρόνια στην Θράκη και την Μυτιλήνη ο γαμπρός μαζί με τα διάφορα προικιά στέλνει για το μπάνιο της νύφης και 2 κιλά λάδι ελιάς.

Αδύνατα και λεπτά νύχια δυναμώνουν αν βυθιστούν για 5-7 λεπτά σ χλιαρό ελαιόλαδο, ενώ η επάλειψη του προσώπου με μίγμα λεμονιού και ελαιόλαδο προλαμβάνει την εμφάνιση των ρυτίδων.

3.7 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: ΕΛΙΞΗΡΙΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Πέρα από τα γευστικά χαρίσματα, ιατρικές έρευνες έχουν ανακαλύψει την τεράστια σημασία του ελαιολάδου στην υγεία και μακροζωία του ανθρώπου. Αυτά ισχύουν βέβαια πολύ περισσότερο για το Εξαιρετικό Παρθένο Ελαιόλαδο.

Οι θεραπευτικές και ευεργετικές ιδιότητές του είναι γνωστές και σεβαστές εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οι έρευνες της σημερινής επιστημονικής κοινότητας έχουν αναγνωρίσει την κρητική διατροφή ως μία από τις πιο υγιεινές παγκοσμίως. Θα ήταν περιττό να πούμε ότι το κρητικό ελαιόλαδο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι ο κύριος υπεύθυνος γι' αυτή την αναγνώριση.

Με απλά λόγια, το ελαιόλαδο μειώνει την πιθανότητα καρδιοπαθειών, ελαττώνοντας τη χοληστερόλη LDL («κακή» χοληστερόλη) που είναι υπεύθυνη για τη δημιουργία αποθεμάτων λίπους στις αρτηρίες. Αντίθετα, δεν επηρεάζει την HDL («καλή» χοληστερόλη), η οποία λειτουργεί εναντίον των αποθεμάτων λίπους, που μπορεί να έχουν αναπτυχθεί.

Το ελαιόλαδο βοηθά στο σωστό μεταβολισμό του ανθρώπινου οργανισμού και στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και των οστών στα παιδιά. Αποτελεί επίσης πηγή βιταμίνης E για μικρούς και μεγάλους.

Καθώς είναι ένα φυσικό αντι-οξειδωτικό, το ελαιόλαδο επιβραδύνει τη βιολογική διαδικασία γήρανσης. Ελαττώνει την υπερπαραγωγή οξέων στο πεπτικό σύστημα, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα παρουσίασης έλκους και άλλων γαστρεντερικών προβλημάτων.

Ξεκάθαρα λοιπόν, το ελαιόλαδο αποδεικνύεται πραγματικά θαυματουργό για την ανθρώπινη υγεία.

3.8 Η «ΜΟΔΑ» ΤΗΣ ΦΡΑΠΕΛΙΑΣ

Έντονο προβληματισμό οφείλει να δημιουργήσει τόσο στα ΜΜΕ όσο και στην Πολιτεία η υστερία για τα φύλλα ελιάς η οποία στάθηκε και αιτία για αδελφοκτονία στο χωριό Καρτερόλι Μεσσηνίας.

Σύμφωνα με πρόσφατο ρεπορτάζ της εφημερίδας «ΤΑ ΝΕΑ», στο φύλλο που κυκλοφόρησε στις 30/1/2007, τα φύλλα της ελιάς έγιναν πολύ πιο περιζήτητα από ό,τι οι ελιές και το ελαιόλαδο αντίστοιχα. Σε αυτό συν ε τέλεσαν τα μέγιστα η παρέλαση «θεραπευτών» στα τηλεοπτικά πλατώ και οι πεπιοιθήσεις τους ότι το «φάρμακό» τους έχει την ικανότητα να προστατεύσει ή και να θεραπεύσει διάφορες ασθένειες, ακόμη και τον καρκίνο... Έτσι, τα ελαιόφυλλα έφτασαν να πωλούνται σε ιδιαίτερα ακριβές τιμές. Αν και έχουν τελευταία ανακοινωθεί επιστημονικές εκτιμήσεις για πιθανή φαρμακευτική χρήση των φύλλων και του κουκουτσιού της ελιάς, σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται κατανάλωσή τους από τον κόσμο με οποιονδήποτε τρόπο. Επιπλέον, αρκετοί είναι οι γιατροί που πιστεύουν ότι τυχόν κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστα αποτελέσματα ακόμη και σε υγιείς ανθρώπους, αφού τα φύλλα μπορεί να έχουν πρόσφατα ραντιστεί με φυτοφάρμακα. Οι μόνοι ευνοημένοι είναι οι τυχάρπαστοι «θεραπευτές» και η τηλεόραση που διψά για τηλεθέαση.

«Ακόμη και το ελαιόλαδο, εκτός από κάποιες χημικές ουσίες που διαθέτει, δεν αποτελεί πανάκεια για την πρόληψη πολλών ασθενειών», επισημαίνει ο κ. Ευστάθιος Λευθεριώτης, ιατρός.

Όπως και να έχουν τα πράγματα για τη φραπελιά, οι αρμόδιες αρχές πρέπει επιτέλους να αναλάβουν δράση, περισσότερο δε όταν η υπόθεση αυτή έχει στοιχίσει και ανθρώπινη ζωή. Δράση η οποία δεν πρέπει να στρέφεται ποινικά μόνο στους δράστες αλλά και εναντίον όσων προσφέρουν σ' αυτούς βήμα για τις απόψεις τους.

Με άλλα λόγια, πρέπει να σταματήσει η προβολή τους από τα Μ.Μ.Ε. προτού εξεταστούν επιστημονικά τα σκευάσματά τους.

Βιβλιογραφία

- Κυριτσάκης, Α. Σπουδαιότητα του ελαιόλαδου εκτός από τη θερμιδική του αξία.
1983
- Varella, C. Nutritional aspects of olive oil in the frying process. Proceedings of the third International Congress on the biological value of olive oil.
Torremolinos Spain, 1980.
- Απόστολος Κ. Κυριτσάκης Μ. Sc., Ph. D. Το ελαιόλαδο.
Θεσσαλονίκη, 1997.
- Μπόσκου, Δ κ Σαραπάρη, Ε. Τα πολυακόρεστα και η υγεία.
Χημικά χρονικά.
Γεν. Έκδοση, 1977.
- Λύχνος Ν. Το δέντρο της ελιάς και η καλλιέργιά του.
1949.
- Σφακιωτάκης, Ε. Μαθήματα Ελαιοκομίας, Εκδοτικός οίκος Ζουμπούλης, Θεσσαλονίκη, 1987.
- Κυριτσάκης, Α. Εργαστηριακές ασκήσεις Τεχνολογίας και ποιοτικού ελέγχου λιπαρών υλών.
ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, 1984.
- Αλέξανδρος, Αλεξάκης. Το ελαιόλαδο και η παραγωγή του.
Εκδόσεις Μιχάλη Σιδέρη, 1998.
- <http://www.elais.gr/elais/dhtml/home/olivepr.html>
- <http://www.greekoliveoil.com/class2.html>