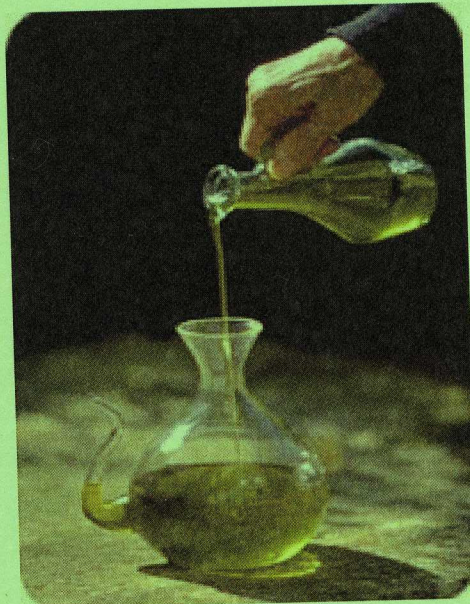


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Επιβλέπων καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Σπουδάστρια: Τσακιλιώτη Ειρήνη

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	ΣΕΛ
Ευχαριστίες	4
Περιληπτική παρουσίαση της δομής της εργασίας	5
A concise presentation of the research structure	6
Εισαγωγή	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΑ-ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	
1.1 Ιστορικά	10
1.2 Η ελαιοκαλλιέργεια στην αρχαία Ελλάδα	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ- ΣΥΣΤΑΣΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
2.1 Παραγωγική διαδικασία	14
2.2 Ελαιοευρωπείνη: συστατικό του ελαιόλαδου	20
2.3 Αντιοξειδωτικές ουσίες στο ελαιόλαδο	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΒΑΣΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ-ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ- ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
3.1 Κατηγορίες ελαιόλαδου-ονομασίες	24
3.2 Προσδιορισμοί κριτηρίων-κριτήρια	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
4.1 Το ελαιόλαδο στην υγεία του ανθρώπου-βιολογικός ρόλος	30
4.2 Αφομοίωση ελαιόλαδου από τον οργανισμό	33
4.3 Ελαιόλαδο... ευλογημένος καρπός	34
4.3.1 Θρεπτική αξία ελαιόλαδου	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	
5.1 Υγεία και ελαιόλαδο	38
5.2 Ελαιόλαδο κατά του καρκίνου	39
5.2.1 Ελαιόλαδο ενάντια του παχέος εντέρου	41

5.2.2 Σχέση κατανάλωσης ελαιόλαδου με τη μείωση της πιθανότητας καρκίνων	44
5.3 Το ελαιόλαδο και η καρδιά: νέα που πρέπει να ξέρετε	46
5.4 Γιατί το αγνό παρθένο ελαιόλαδο προστατεύει από τη χοληστερόλη;	48
5.5 Ελαιόλαδο εναντίον πόνου, φλεγμονής	50
5.6 Το ελαιόλαδο προστατεύει από σακχαρώδη διαβήτη, εγκεφαλικές λειτουργίες, αρθρίτιδες και ρευματικοί πόνοι και δερματικές παθήσεις	52
5.7 Το ελαιόλαδο αδυνατίζει	53
5.8 Το ελαιόλαδο κατά της γήρανσης και των ελεύθερων ριζών, 7 μυστικά υγείας.	54
5.9 Πώς παρασκευάζουμε αρωματισμένο ελαιόλαδο;	56
5.10 Σαπούνι από ελαιόλαδο	58
5.11 Η ανθεκτικότητα του ελαιόλαδου κατά το μαγείρεμα	59
Συμπεράσματα έρευνας-Επίλογος	60
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	62
ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	63
ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΩΝ	64

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την περάτωση της παρούσας εργασίας μου θα ήθελα, ως ελάχιστο φόρο τιμής, να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στην ολοκλήρωση αυτής της προσπάθειας..

Αρχικά ευχαριστώ θερμά τον επόπτη, Καθηγητή του τμήματος Αισθητικής και Κοσμητολογίας δρ.Χρήστος Δούκας, τόσο για την ηθική και ψυχολογική βοήθεια όσο και για την καθοδήγησή του και την πολύτιμη βοήθεια του.

Θεωρώ επίσης, υποχρέωσή μου να εκφράσω της ευχαριστίες μου στην Καθηγήτρια Μαθηματικών Κατερίνα Αγγέλου για τις πολύτιμες υποδείξεις της στο ξεκίνημα της εργασίας μου.

Τέλος, ευχαριστώ την οικογένεια μου για τη δύναμη που μου έδωσαν να ξεκινήσω και να ολοκληρώσω αυτή την προσπάθεια.

Τσακιλιώτη Ειρήνη

ΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Το **Κεφάλαιο 1**, ασχολείται με την ιστορία του ελαιόλαδου από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα και στην ελαιοκαλλιέργεια στην αρχαία Ελλάδα. (1.2 και 1.3)

Επίσης, αναφέρεται η παραγωγική διαδικασία, με παρουσίαση κάποιων διαγραμμάτων από διάφορες έρευνες. (1.4)

Το **Κεφάλαιο 2**, αναλύει τα χαρακτηριστικά και τους παράγοντες που επηρεάζουν το ελαιόλαδο, παρουσιάζονται οι κατηγορίες και οι ονομασίες του και, τέλος γίνεται μία αναφορά στα κριτήρια προσδιορισμού του ελαιόλαδου.

Στο **Κεφάλαιο 3**, αναπτύσσεται γενικά η θρεπτική αξία του ελαιόλαδου και πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στη ζωή του ανθρώπου και πιο συγκεκριμένα στον οργανισμό του ανθρώπου όσο αναφορά την υγεία του.

Επίσης, γίνεται ειδική αναφορά στον τρόπο που οργανισμός μας αφομοιώνει το ελαιόλαδο. (3.2)

Στο **Κεφάλαιο 4**, γίνεται μία πιο ειδική αναφορά στις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου στον ανθρώπινο οργανισμό, με παρουσίαση ιατρικών ερευνών απ' όλον τον κόσμο. Αναλύονται επίσης, οι τεχνικές παρασκευής αρωματισμένου ελαιόλαδου (4.10) και παραγωγή σαπουνιού από ελαιόλαδο (4.11). Τέλος, γίνεται λόγος για την ανθεκτικότητα του λαδιού κατά το μαγείρεμα (4.12).

Η εργασία ολοκληρώνεται με την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία καθώς επίσης και με διευθύνσεις ιστοσελίδων.

A CONCISE PRESENTATION OF THE RESEARCH STRUCTURE

Chapter 1, includes the history of olive oil from the ancient years until today and the cultivation of oil in ancient Greece. (1.2 and 1.3)

It also refers to the production process by presenting some diagrams from various researches. (1.4)

Chapter 2, analyses the characteristics and the factors that influence the olive oil, presents the categories and the oil's different names and, finally, it refers to the definition criteria of olive oil.

In chapter 3, the nutritional value of olive oil is developed and the great importance it has in human life, especially in human organism, as our health is concerned.

In chapter 4, there is a more specific reference on the benefits of olive oil in human organism by presenting medical researchers from around the world. In addition, the production techniques of aromatic olive oil (4.10) and the production of olive oil soap (4.11) are analyzed. Finally, there is reference on the oil's durability during cooking (4.12).

This essay concludes by referring to the greek and foreign bibliography and to the web-sites, as well.

Εισαγωγή

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

Είναι γνωστά κι έχουν μουσειακό πια χαρακτήρα τα γραφικά λυχνάρια που σκόρπιζαν το απαλό τους φως τις σκοτεινές νύχτες. Τροφοδοτούσε και τροφοδοτεί, ακόμη και σήμερα, τα καντήλια στα γραφικά ξωκλήσια και τις γωνιές, στα Ελληνικά σπίτια. Χρησιμοποιήθηκε σαν γιατρικό σε πληγωμένους και σαν βάλαμο σε πονεμένους.

Η ελιά αποτελεί σύμβολο ειρήνης και φιλίας των λαών. Μόνο ο κότινος, εξαιρετική διάκριση για τους νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων της αρχαιότητας, αντικαταστήθηκε στην εποχή μας με υλιστικά έπαθλα, αφού τα πάντα, ακόμη και η Ολυμπιακή ιδέα, εμπορεύτηκαν.

Η τεχνολογική εξέλιξη, με την εμφάνιση του πετρελαίου και την ανακάλυψη του ηλεκτρισμού και της ποικιλίας των ιατρικών φαρμάκων, περιόρισαν τις δευτερεύουσες χρήσεις του ελαιόλαδου.

Εξακολουθεί όμως 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 πλεονεκτήματα του απέναντι στα άλλα λάδια φυτικής προέλευσης.

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

Σε παγκόσμια κλίμακα Ελλάδα έχει εξέχουσα θέση αφού είναι Τρίτη στην παραγωγή ελαιόλαδου και δεύτερη σε παραγωγή βρώσιμης ελιάς. Οι Έλληνες, συνηθισμένοι επί αιώνες στη χρήση του ελαιόλαδου,

διατηρούν και σήμερα την πρώτη θέση σε παγκόσμια κλίμακα στην κατ'άτομο κατανάλωση.

Παρά την ιδιαίτερη σπουδαιότητα του ελαιόλαδου για τη χώρα μας η σχετική βιβλιογραφία, γι'αυτό, είναι χαρακτηριστικά περιορισμένη. Ολοκληρωμένο βοήθημα που να καλύπτει όλο το αντικείμενο δεν έχει εκδοθεί μέχρι σήμερα, ενώ οι απαιτήσεις των φορέων παραγωγής, επεξεργασιάς-τυποποίησης και διάθεσης του προϊόντος αυτού είναι εμφανείς.