

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ
ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΘΕΜΑ: “ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ”

ΕΠΟΠΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :
Dr ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ:
ΜΠΟΝΤΙΣΤΕΑΝΟΥ ΜΙΧΑΕΛΕΑ
ΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛ.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	
1.1 Ελαιοκαλλιέργεια στην Αρχαία Ελλάδα.....	3
1.2 Το δέντρο της ελιάς.....	5
1.3 Χημικές επεξεργασίες που δέχεται το ελαιόλαδο.....	6
1.4 Νοθεία του ελαιολάδου.....	8
1.5 Έρευνα για το ελαιόλαδο.....	9
1.6 ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ.....	11
1.7 Κοινοτική παραγωγή και κατανάλωση ελαιολάδου.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΒΑΣΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
2.1 Θερμιδική αξία.....	16
2.2 Γευστικότητα.....	16
2.3 Αφομοίωση.....	16
2.4 Ανθεκτικότητα του ελαιολάδου κατά το μαγείρεμα.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ	
21	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	
4.1 Γενικές πληροφορίες.....	23
4.2 Απόψεις που επικρατούν σχετικά με τον ρόλο των πολυακόρεστων και των κορεσμένων λιπαρών οξέων στη διατροφή.....	24
4.3 Κατανάλωση Ελαιολάδου-αποτελέσματα επιδημιολογικών μελετών.....	27
4.4 Απόψεις σχετικές με τη βιολογική αξία του ελαιόλαδου...	31

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

5.1 Το ελαιόλαδο στην λεκάνη της Μεσογείου	33
5.2 Η Μεσογειακή διατροφή	34
5.3 Το ελαιόλαδο στη Μεσογειακή διατροφή	36
5.4 Το ελαιόλαδο στην Ελλάδα	37
- Φυσικό περιβάλλον	37
- Καλλιέργεια	38
- Τύποι ελαιόλαδου	39
- Δώδεκα λόγοι για να πείτε «ναι» στο ελληνικό ελαιόλαδο .	40
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	41

ΠΡΟΣΑΡΤΗΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

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

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

Χιλιάδες χρόνια μετά οι διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων κοινωνικών έχει αποδεικτεί ότι ευθύνονται για τις πιο σοβαρές, θανατηφόρους νόσους, για την παχυσαρκία και την κακή φυσική 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 την 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 μας 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 νησιώτικης 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.