

Η διατροφική αξία του ελαιόλαδου

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Το ελαιόλαδο δεν κατέχει τυχαία τόσο σημαντική θέση στη μεσογειακή διατροφή. Η διατροφική του αξία ήταν αυτή που ανέδειξε τη σημασία του στην καθημερινότητά μας και μιλώντας για τη διατροφική του αξία αναφερόμαστε στην περιεκτικότητά του σε 'καλά' - ακόρεστα λιπαρά, σε λιποδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη E) και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες.

Τα λιπαρά...

Η ευεργετική αξία του ελαιολάδου στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής οφείλεται κυρίως στην περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι όταν τα κορεσμένα λιπαρά της διατροφής αντικατασταθούν από πολυακόρεστα και μονοακόρεστα (τα

λεγόμενα 'καλά' λιπαρά), τότε φαίνεται να βελτιώνεται το λιπιδαιμικό προφίλ. Αυτός είναι και ο λόγος που διεθνείς οργανισμοί όπως...

[\(περισσότερα...\)](#)