

2 Οκτωβρίου 2016

## Γιατί το ελαιόλαδο είναι πιο υγιεινό λάδι

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Το ελαιόλαδο έχει αναγνωρισθεί εδώ και πολλές δεκαετίες ως ένα από τα πιο «υγιεινά» έλαια, αλλά και ως βασικό ευεργετικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής.

Ποια είναι όμως εκείνα τα χαρακτηριστικά που το κάνουν να υπερέχει διατροφικά σε σύγκριση με τα υπόλοιπα μαγειρικά λίπη και έλαια;

Ουσιαστικά, το «μυστικό» βρίσκεται στο είδος των λιπαρών οξέων που περιέχει, αφού αποτελείται κυρίως από μονοακόρεστα λιπαρά, τα οποία συνδέονται με βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ και μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου, ειδικά όταν καταναλώνονται σε αντικατάσταση των κορεσμένων.

Παράλληλα, έχει φανεί πως τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα μπορούν να συμβάλλουν και στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης, γεγονός που έχει ιδιαίτερη σημασία για διαβητικούς ασθενείς ή άτομα με διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη.

Από την άλλη, στα διατροφικά πλεονεκτήματα του ελαιολάδου περιλαμβάνεται και η υψηλή περιεκτικότητά του σε βιταμίνη Ε και πολυφαινόλες, που ασκούν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση και προστατεύουν την υγεία των αγγείων.

Σε κάθε περίπτωση, αν και η χρήση ελαιολάδου στο μαγείρεμα είναι σαφώς προτιμότερη συγκριτικά με άλλα λίπη και έλαια, εν τούτοις δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως αποτελεί ένα τρόφιμο με υψηλό θερμιδικό περιεχόμενο, το οποίο θα πρέπει να καταναλώνουμε σε ελεγχόμενη ποσότητα.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)