

Πως να Αναγνωρίσετε το Νοθευμένο Ελαιόλαδο! Ακολουθήστε αυτά τα Κόλπα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ποια

είναι τα οφέλη του ελαιολάδου για την υγεία;

Το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής. Το χρησιμοποιούμε χιλιάδες χιλιάδες χρόνια, όχι μόνο στη διατροφή, αλλά και σε θεραπείες, με τον πρώτο που το εφάρμοζε τον Ιπποκράτη. Τα οφέλη του για την υγεία είναι αρκετά. Περιέχει υψηλές ποσότητες μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, μεγάλης σπουδαιότητας για την καλή υγεία της καρδιάς και για άλλα όργανα του

σώματος, όταν καταναλώνεται σε καθημερινή βάση.

Οι ειδικοί επιβεβαιώνουν ότι η μεσογειακή διαίτα, πλούσια σε ελαιόλαδο, μπορεί να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με άλλες δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Επίσης, το ελαιόλαδο είναι εξαιρετικά χρήσιμο για την υγεία των οστών και την αίσθηση ευεξίας. Επιπλέον βοηθά στην απώλεια βάρους και βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Ανακουφίζει από τις ακανόνιστες κινήσεις του εντέρου και ελαχιστοποιεί το άγχος.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που περιέχει, επιβαρύνουν λιγότερο το ανθρώπινο σώμα με λιπώδη ιστό. Το ελαιόλαδο περιέχει επίσης υψηλές ποσότητες φαινολικών ενώσεων, δηλαδή τις ενώσεις που δίνουν την οξύτητα και την ελαφριά πικρή γεύση στο λάδι, οι οποίες είναι εξαιρετικά επωφελείς για την καρδιά. Το ελαιόλαδο δεν περιέχει σχεδόν καθόλου υδατάνθρακες ή πρωτεΐνες, με κάποιες μικρές ποσότητες υδρογονωμένων λιπαρών. Περιέχει επίσης βιταμίνη E και βιταμίνη K, οι οποίες είναι πολύ χρήσιμες για το δέρμα.

Τι είναι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο;

Ο όρος «παρθένο ελαιόλαδο» δεν έχει να κάνει με την ποιότητα του λαδιού αλλά με την επεξεργασία του. Η πραγματική διαφορά είναι στη διαδικασία της παρασκευής. Υπάρχουν 4 βαθμίδες παρθένου ελαιολάδου με την χαμηλότερη να χρησιμοποιείται στη σαπυνοποιία. Η υψηλότερη βαθμίδα είναι η καλύτερη. Παρασκευάζεται με την μέθοδο της ψυχρής έκθλιψης, και είναι ανώτερη σε γεύση και άρωμα. Κατά την παρασκευή του δεν θερμαίνεται περισσότερο από 86 βαθμούς Κελσίου για να μην καταστραφούν τα ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά του.

Πωλούνται αρκετές μάρκες στην αγορά που επισημαίνονται ως έξτρα παρθένο ελαιόλαδο χωρίς να είναι. Σύμφωνα με έρευνες μπορεί να φτάνουν το 70% του ελαιολάδου που προσφέρεται στην αγορά. Αρκετά από αυτά αποτελούν προσμίξεις με υποδεέστερα έλαια ενώ υπάρχουν και ελαιόλαδα που έχουν υποστεί οξείδωση.

Τι είναι το νοθευμένο ελαιόλαδο και πόσο διαδεδομένη είναι η κυκλοφορία του;

Είναι μια μείξη 2 ελαίων, του παρθένου ελαιολάδου και συνήθως ηλιελαίου. Αυτό το είδος της νοθείας μπορεί να χαρακτηριστεί ως έξτρα παρθένο ελαιόλαδο από κάποιες μάρκες. Μπορεί να υποβαθμιστεί περαιτέρω όταν αναμιγνύεται με διάφορα αμφίβολης ποιότητας ελαιόλαδα από διάφορες χώρες του κόσμου. Στην χειρότερη περίπτωση είναι μίξη σογιέλαιου και ηλιελαίου, στα οποία προστίθενται ουσίες χλωροφύλλης, και βήτα καροτίνης. Θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν ελέγχετε τις ετικέτες αυτών των ελαιολάδων.

Πώς θα καταλάβω αν κάποιος ελαιόλαδος είναι νοθευμένος; Υπάρχουν απλές μέθοδοι

που μπορούν να βοηθήσουν να τα ξεχωρίσουμε;

Αυτό είναι το πιο σημαντικό ερώτημα. Πώς μπορούμε να ξέρουμε αν το ελαιόλαδο που αγοράσαμε είναι νοθευμένο ή γνήσιο; Θα προσπαθήσουμε να σας βοηθήσουμε δίνοντας κάποιες χρήσιμες συμβουλές.

1. Βάλτε το στο ψυγείο

Μπορείτε να εκτελέσετε αυτό το απλό τεστ στο σπίτι. Βάλτε το ελαιόλαδο στο ψυγείο σε χαμηλή θερμοκρασία, αν αυτό αρχίσει να στερεοποιείται και να σχηματίζει σβόλους, σημαίνει ότι έχει μεγάλη συγκέντρωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Αυτό το κόλπο δεν μας εξασφαλίζει πλήρως ότι το ελαιόλαδο δεν είναι νοθευμένο, γιατί αν έχει αναμειχθεί με ηλιέλαιο και άλλα παρόμοια έλαια θα έχει την ίδια συμπεριφορά. Από την άλλη, εάν το λάδι στο ψυγείο διατηρηθεί στην υγρή του κατάσταση, αυτό θα σημαίνει σίγουρα ότι δεν είναι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

2. Ανάψτε μια λάμπα λαδιού

Ένα δεύτερο τεστ που μπορείτε να κάνετε είναι με μια λάμπα λαδιού ή ένα καντήλι. Σε αυτή την περίπτωση περιμένουμε το γνήσιο ελαιόλαδο να κρατήσει αναμμένο το φτιλί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα χωρίς να φαίνεται καπνός πάνω από τη φλόγα. Αν η λυχνία ή το φτιλί μένει αναμμένο για σύντομο χρονικό διάστημα ή αν αφήνει καπνό ενώ καίγεται, αυτό θα σημαίνει ότι σίγουρα δεν είναι έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

3. Αγοράστε το απευθείας από τον παραγωγό

Αν ζείτε στην ύπαιθρο ή αν έχετε γνωστούς ελαιοπαραγωγούς στην επαρχία που τους εμπιστεύεστε, μπορείτε να αγοράζετε το λάδι σας από αυτούς. Συστήνουμε την αγορά από αυτούς τους παραγωγούς επειδή το σύνολο σχεδόν της νοθείας συμβαίνει από τους μεσάζοντες, αυτούς δηλαδή που αγοράζουν χύμα το ελαιόλαδο από τους μεμονωμένους αγρότες. Στη συνέχεια μπορεί να γίνει ανάμιξη, να συσκευαστεί και να πουληθεί στην αγορά.

4. Μην αγοράζεται λάδι σε διάφανες φιάλες

Να επιλέγετε πλαστικά ή γυάλινα μπουκάλια σκουρόχρωμα που προστατεύουν το λάδι από το φως ώστε να διατηρηθεί η ποιότητά του και να μην οξειδώνεται.

5. Αγοράστε λάδι φετινής εσοδείας

Αγοράστε ελαιόλαδο από τη συγκομιδή του τρέχοντος κάθε φορά έτους. Ελέγξτε στις φιάλες την ημερομηνία συγκομιδής. Αποφεύγετε λάδια με ημερομηνία

παρασκευής μεγαλύτερη από 2 έτη.

6. Ψάξτε για το σήμα της πιστοποίησης

Ελέγξτε την ετικέτα για σήματα σχετικά με την γνησιότητα του έξτρα παρθένου ελαιολάδου και για συγκεντρώσεις χημικώς συστατικών.

Αν γνωρίζετε περισσότερες μεθόδους για το πως μπορούμε να ξεχωρίσουμε ένα νοθευμένο ή οξειδωμένο ελαιόλαδο, γράψτε μας την εμπειρία σας στα σχόλια

Πηγή: share24.gr