

29 Νοεμβρίου 2016

## 4 περιπτώσεις που δεν πρέπει να χρησιμοποιήσεις ΠΟΤΕ ελαιόλαδο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σημασία του ελαιόλαδου στη μεσογειακή διατροφή, μεγάλη. Περιέχει καλά λιπαρά, λιποδιαλυτές βιταμίνες και αντιοξειδωτικά συστατικά. Τα μονοακόρεστα

λιπαρά που περιέχει το καθιστούν τροφή που μπορεί να συμβάλλει στην καλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Βασικό συστατικό του ελαιόλαδου και οι πολυφαινόλες: αντιοξειδωτικά που τα γνωρίζαμε ως συστατικό των κόκκινων φρούτων, του καφέ και του κρασιού. Το ελαιόλαδο περιέχει ακόμα βιταμίνη E (μια ακόμα βιταμίνη που συνδέεται με την καλή υγεία της καρδιάς) - σε συνδυασμό με τις πολυφαινόλες και τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει-. Παρά τη μεγάλη του διατροφική αξία, υπάρχουν 4 χρήσεις του ελαιόλαδου που δεν πρέπει να κάνεις. Απλά γιατί το αποτέλεσμα τους δεν είναι τόσο θετικό και ωφέλιμο.

**1) Μην το χρησιμοποιήσεις όταν δεν ξέρεις ποια είναι η προέλευσή του:** Πριν το χρησιμοποιήσεις στη μαγειρική ή την ομορφιά, πρέπει να είσαι σίγουρη ότι πρόκειται για παρθένο ελαιόλαδο. Πολλές φορές στην αγορά γίνονται νοθείες και αναμειγνύονται διαφορετικές ποιότητες ελαιόλαδου και προσφέρεται για φρέσκο, ελαιόλαδο που έχει ταγγίσει.

**2) Μην το χρησιμοποιήσεις στο τηγάνισμα.** Οι γνώμες των διατροφολόγων δίστανται. Πολλοί το συστήνουν στο τηγάνισμα υποστηρίζοντας ότι το παρθένο ελαιόλαδο δεν θα απελευθερώσει βλαβερές τοξίνες. Από την άλλη, υποστηρίζεται ότι η αξία του ελαιόλαδου αλλοιώνεται κάτω από υψηλές θερμοκρασίες. Τα ω-3 λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά καταστρέφονται όταν υπόκεινται μια διαδικασία όπως αυτή του τηγανίσματος. Αν πάλι θέλεις να το χρησιμοποιήσεις διατηρώντας τις ευεργετικές ουσίες του μπορείς να το προσθέσεις όσο το τηγάνισμα θα φτάνει στο τέλος του.

**3) Μην το χρησιμοποιήσεις στο γκριλ και για κάποιες άλλες μαγειρικές χρήσεις:** Μερικές συνταγές προτείνουν το μαρινάρισμα λαχανικών και κρέατος με ελαιόλαδο και μπαχαρικά λίγο πριν το γκριλ. Το ελαιόλαδο όταν πέσει στο γκριλ δημιουργεί φλόγες, κάτι που δεν είναι τόσο ωφέλιμο για την υγεία όπως υποστηρίζει Γάλλος chef: «Το φαγητό μοιάζει να έχει ψηθεί με... γκάζι». Επιπρόσθετα, το ελαιόλαδο μπορεί να είναι υγιεινό στη μαγειρική, ωστόσο η έντονη μυρωδιά του μπορεί να αλλοιώσει το αποτέλεσμα της συνταγής.

**4) Μην το χρησιμοποιείς όταν έχεις δερματολογικά προβλήματα:** Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται ως μαλακτικό μαλλιών, λάδι για το μασάζ, σε σαπούνια

και σκραμπ. Ωστόσο δερματολόγοι υποστηρίζουν ότι δεν είναι κατάλληλο για δέρματα που είναι επιρρεπή σε ακμή. Αυτό γιατί το ελαιόλαδο μπορεί να φράξει τους πόρους.

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