

5 Μαρτίου 2020

Αυτό το λάδι αντέχει στο τηγάνισμα και χάνει ελάχιστα αντιοξειδωτικά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία / Υγεία και ιατρικά θέματα



Έρευνα έδειξε ότι το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο διατηρεί σχεδόν ακέραιη την αντιοξειδωτική του ιδιότητα κατά το μαγείρεμα



Η κατανάλωση εξαιρετικά παρθένου ελαιολάδου έχει αποδειχθεί ότι λειτουργεί προστατευτικά για την υγεία, κυρίως λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης. Ωστόσο, ελάχιστες μελέτες έχουν ασχοληθεί με το αν αποτελεί την ιδανική επιλογή για το μαγείρεμα. Έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης έδειξε ότι αυτός ο τύπος ελαιόλαδου διατηρεί ακέραιη την αντιοξειδωτική του ιδιότητα κατά το μαγείρεμα. Η χρήση έξτρα παρθένου ελαιόλαδου στη μαγειρική, ένα βασικό χαρακτηριστικό της μεσογειακής κουζίνας, φαίνεται μέσα από τα ευρήματα να δείχνει τον δρόμο για μελλοντικές συστάσεις ή κατευθυντήριες γραμμές σχετικά με τη διατροφή.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο *Antioxidants*, εκπονήθηκε από ερευνητές της Σχολής Φαρμακευτικής και Επιστήμης Τροφίμων του Πανεπιστημίου της Βαρκελώνης, του Κέντρου Βιοϊατρικής Έρευνας για την Παχυσαρκία και τη Διατροφή (CIBERObn) και του Πανεπιστημίου του Σάο Πάολο.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι η κύρια πηγή λιπαρών στη μεσογειακή διατροφή και χαρακτηρίζεται από μια μοναδική σύνθεση λιπαρών οξέων με υψηλότερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά σε σχέση με άλλα έλαια. Τα οφέλη για την υγεία σχετίζονται κατά κύριο λόγο με τις πολυφαινόλες. Μέχρι σήμερα η έρευνα είχε εστιάσει την προσοχή της στην επίδραση που έχει το μαγείρεμα στις πολυφαινόλες σε εργαστηριακό και βιομηχανικό επίπεδο.

Για τη μελέτη αυτή, ωστόσο, οι ερευνητές προσομοίωσαν τις συνθήκες

μαγειρέματος με αυτές μιας καθημερινής οικιακής κουζίνας. Σκοπός ήταν να διαπιστωθεί πώς το σοτάρισμα επηρεάζει τις πολυφαινόλες του έξτρα παρθένου ελαιολάδου. Οι ερευνητές μελέτησαν την επίδραση του χρόνου - επί μικρό και μεγάλο χρονικό διάστημα - και της θερμοκρασίας - στους 120°C και 170°C- στην διάλυση των αντιοξειδωτικών.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κατά το μαγείρεμα, η περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες μειώθηκε κατά 40% στους 120°C και κατά 75% στους 170°C, σε σύγκριση με τα επίπεδα αντιοξειδωτικών στο ωμό ελαιόλαδο. Επιπλέον, ο χρόνος μαγειρέματος είχε επίδραση στις μεμονωμένες φαινόλες, όπως η υδροξυτυροσόλη, αλλά όχι στο συνολικό περιεχόμενο φαινολών. Συνολικά, τα επίπεδα αντιοξειδωτικών εξακολούθησαν να ανταποκρίνονται στα κριτήρια που έχει θέσει η Ευρωπαϊκή Ένωση περί υγιεινής διατροφής, δηλαδή διατήρησαν την ιδιότητά τους να προστατεύουν τα σωματίδια της LDL (καλής) χοληστερόλης από την οξείδωση.

Η μεσογειακή διατροφή, γνωστή για την υψηλή της περιεκτικότητα σε φυτοχημικά από λαχανικά, φρούτα και όσπρια, έχει συνδεθεί με οφέλη για την καρδιαγγειακή και μεταβολική υγεία. Η σύνδεση αυτή διαπιστώθηκε με τη μελέτη PREDIMED, μια πολυκεντρική κλινική μελέτη που διεξήχθη από το 2003 έως το 2011 και βασίστηκε σε στοιχεία περισσότερων από 7.000 ανθρώπων.

Ωστόσο, οι ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία από τη μεσογειακή διατροφή δύσκολα εφαρμόζονται σε μη Μεσογειακούς πληθυσμούς. Σύμφωνα με τους ερευνητές, το γεγονός αυτό μπορεί να οφείλεται, πιθανώς, στις διαφορετικές πρακτικές μαγειρέματος. Στο πλαίσιο αυτό, τα ευρήματα έρχονται να επιβεβαιώσουν προηγούμενες μελέτες της ερευνητικής ομάδας που ανέδειξαν την επίδραση του έξτρα παρθένο ελαιολάδου στο σοτάρισμα με θετικά αποτελέσματα. Κατ' αυτόν τον τρόπο, η μεσογειακή γαστρονομία αποδεικνύεται επωφελής για την υγεία μας, όχι μόνο για το τις τροφές που περιλαμβάνει αλλά και για τους τρόπους μαγειρέματος.

Για τους ερευνητές, επόμενος στόχος είναι να αναλυθούν οι επιπτώσεις του μαγειρέματος με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο σε άλλα τρόφιμα, όπως τα όσπρια, το κρέας κλπ.

Πηγή: ygeiamou.gr