

ΟΛΑ ΞΕΚΙΝΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΛΙΑ



Η ελιά στον ελλαδικό χώρο

Άγριες ελιές στον ελλαδικό χώρο συλλέγονταν ήδη από τη Νεολιθική εποχή, το μέρος όμως από όπου ξεκίνησε η εξημέρωση του δέντρου πιθανολογείται πως είναι η Κρήτη.

Αρχαιολογικά δεδομένα και ιστορικά ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι κατά τη μινωική εποχή (3.000 - 1.000 πχ) η καλλιέργεια της ελιάς και το εμπόριο του ελαιολάδου ήταν διαδεδομένα στην Κρήτη, γεγονός που αποτελεί και έναν από τους κύριους λόγους της οικονομικής άνθησης που παρουσιάστηκε στο νησί κατά την περίοδο αυτή.

Στο παλάτι της Κνωσού έχουν βρεθεί αγγεία (πιθάρια) και στέρνες από πέτρα, όπου φυλασσόταν το λάδι, ενώ στη Φαιστό συναντάμε τμήμα ελαιουργείου της εποχής εκείνης.

Η ελιά στις αποικίες

Οι αρχαίοι Έλληνες μετέφεραν την καλλιέργεια της ελιάς στις αποικίες τους: Σικελία, νότια Γαλλία, στη δυτική ακτή της Ισπανίας, στις ακτές της Μαύρης Θάλασσας. Αγάπησαν την ελιά και θεοποίησαν την καταγωγή της, προσδίδοντας της λατρευτικό και θρησκευτικό χαρακτήρα, *καταδικάζοντας σε θάνατο όποιον κατέστρεφε ένα ελαιόδεντρο*. Με κλάδο ελιάς έρχονταν οι αγγελιοφόροι για σύναψη ειρήνης, ενώ στους Ολυμπιακούς αγώνες μοναδικό βραβείο για τους νικητές ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από τον «κότινο», δηλαδή την άγρια ελιά. Πολλοί ήταν οι Έλληνες φιλόσοφοι που μελέτησαν τις φαρμακευτικές ιδιότητες του ιερού αυτού δέντρου. Διοσκουρίδης, Διοκλής, Αναξαγόρας, Εμπεδοκλής, Ιπποκράτης. Χαρακτηριστικά στον Ιπποκράτειο κώδικα αναφέρονται πάνω από 60 θεραπείες της ελιάς.

Οι Ρωμαίοι

- ▶ Αναγνωρίζοντας την αξία του ελαιολάδου οι Ρωμαίοι συνέβαλλαν στην εξάπλωση της ελιάς στα εδάφη της αυτοκρατορίας τους.
- ▶ Το εμπόριο αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο και τα ρωμαϊκά πλοία μεταφέρουν μεγάλες ποσότητες λαδιού σε περιοχές όπου δεν καλλιεργείτο η ελιά ή σε περιοχές όπου το στερούνταν οι άνθρωποι λόγω μικρής παραγωγής.
- ▶ Είναι η εποχή κατά την οποία αναπτύσσονται νέες τεχνικές έκθλιψης του ελαιοκάρπου και παρατηρείται μεγάλη πρόοδος στη διάδοση των ελαιοκομικών γνώσεων.

Οι Βυζαντινοί

- ▶ Στα χρόνια του Βυζαντίου διατηρήθηκαν τα παραδοσιακά κέντρα ελαιοκαλλιέργειας, ενώ ένα μεγάλο μέρος από τη συνολική παραγωγή προερχόταν από ελαιώνες που υπήρχαν στα Χριστιανικά μοναστήρια.
- ▶ Η διακίνηση του προϊόντος ακολουθεί τα πανάρχαια πρότυπα: γίνεται με ειδικούς αμφορείς που φορτώνονται στα πλοία και οδηγούνται προς τα μεγάλα αστικά κέντρα ή όπου αλλού υπάρχει αυξημένη ζήτηση. Η ανάγκη για φως (φωτισμός ναών, ανακτόρων, οικιών), παράλληλα με τις υπόλοιπες χρήσεις του, δημιουργεί όλο και μεγαλύτερες ανάγκες, τόσο που η Αυτοκρατορία να είναι διαρκώς ελλειμματική σε ελαιόλαδο. Έτσι δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι, παρ' ότι έκανε τη μεγαλύτερη εξαγωγή ελαιολάδου στον κόσμο, συχνά οι αρχές απαγορεύουν την εξαγωγή του.

Οθωμανική Αυτοκρατορία

- ▶ Οι εξελίξεις στην Οθωμανική Αυτοκρατορία συνέβαλαν στην περαιτέρω ανάπτυξη των εμπορικών συναλλαγών και διευκόλυναν τις θαλάσσιες μεταφορές.
- ▶ Το λάδι αρχίζει να βρίσκει ανοιχτούς τους θαλάσσιους δρόμους από το Αιγαίο προς τη Δυτική Ευρώπη.
- ▶ Στην εποχή της τουρκοκρατίας, το εμπόριο του λαδιού γίνεται αφορμή ν' αναπτυχθούν ισχυρές τοπικές οικονομίες, πράγμα που παρατηρείται και αργότερα, όταν η παραγωγή σαπουνιού συντελεί στη δημιουργία δυναμικών βιοτεχνικών μονάδων.
- ▶ Σε ελαιοπαραγωγικές περιοχές, όπως η Κρήτη, αρχίζουν να εγκαθίστανται προξενεία ευρωπαϊκών χωρών.
- ▶ Κατά το 18^ο αιώνα οι εξαγωγές ελαίου εφοδιάζουν τις ευρωπαϊκές αγορές, όχι απλώς μ' ένα προϊόν που μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στην κουζίνα, αλλά με την πρώτη ύλη για την παραγωγή σαπουνιού.

Σύγχρονη Ελλάδα

- ▶ Η Ελλάδα, μία από τις χώρες με τη μεγαλύτερη παραγωγή ελαιολάδου παγκοσμίως, βρίσκεται στην πρώτη θέση όσον αφορά την κατά κεφαλήν κατανάλωση ελαιολάδου. Σύμφωνα με τα στοιχεία της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, στη χώρα μας κάθε άτομο καταναλώνει σχεδόν 17,9 κιλά ελαιολάδου ετησίως.
- ▶ αυτή η ευρεία χρήση του στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα το έχει καταστήσει βασικό μαγειρικό λίπος, αλλά και βασική «σάλτσα», που περιχύνεται πάνω από αναρίθμητα πιάτα, από ψάρια έως όσπρια, ενώ χρησιμοποιείται ακόμα ως συντηρητικό διαφόρων τροφίμων (π.χ. τουρσιά) και στο ψήσιμο. Το ελαιόλαδο είναι τόσο αφομοιωμένο στην ελληνική κουζίνα, που υπάρχει ολόκληρη κατηγορία από φαγητά βασισμένα σε αυτό, τα γνωστά λαδερά, παραδοσιακά πιάτα των Ελλήνων.
- ▶ Η βρώσιμη ελιά και το ελαιόλαδο συνδέονται άρρηκτα με εμβληματικές και διεθνώς αναγνωρισμένες κουζίνες, όπως η κρητική κ.ά., ενώ συνιστούν το βασικό διατροφικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και συνθέτουν τη γνωστή διατροφική τετράδα ελιά-αμπέλι-σιτάρι-όσπρια στην οποία εντάσσεται και η ελληνική μαγειρική.
- ▶ σχέση των Ελλήνων με την ελιά και το ελαιόλαδο, αδιάλειπτη από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, φωτίζει και πλουτίζει τη ζωή και το τραπέζι τους. Απαραίτητη βάση της ελληνικής κουζίνας, το ελαιόλαδο προσφέρει καθημερινά μια υγιεινή και πλούσια σε γεύση τροφή και είναι παρόν στις εκδηλώσεις και τελετές του κύκλου της ζωής και του κύκλου του χρόνου.
- ▶ Εκατοντάδες χιλιάδες στρέμματα, εκατομμύρια δέντρα, χιλιάδες παραγωγοί. Μεταποίηση, εξαγωγές, διακρίσεις, σοβαρές επενδύσεις. Πλούτος για τη χώρα μας απ' τα πανάρχαια χρόνια.

Η ελιά ανά τους αιώνες

Σύμβολο ειρήνης, σοφίας, γονιμότητας, ευημερίας, ευφορίας, τύχης, νίκης. Κανένα καρποφόρο δέντρο στον τόπο μας δεν υμνήθηκε, δε ζωγραφίστηκε, δεν τραγουδήθηκε όσο το λιόδεντρο. Αυτό το δέντρο που αγαπάει τη θάλασσα και το μεσογειακό ήλιο, μεγαλώνει ακόμα και σε άγονα & πετρώδη εδάφη και αντέχει σε συνθήκες ανομβρίας και δυνατών ανέμων. Συντρόφεψε τους κατοίκους αυτών των περιοχών τόσο σε εποχές ευμάρειας, όσο και σε εποχές στέρησης και άφησε το αποτύπωμα του σε κάθε πολιτισμική παράδοση των λαών της Μεσογείου.

Η φυσιολογική διάρκεια ζωής ενός ελαιόδεντρου είναι 300 έως και 600 χρονιά, ενώ υπάρχουν και ελιές που ξεπερνούν τα 1000 χρονιά ζωής. Η ιστορία της ελιάς ξεκίνησε πριν από περίπου 7000 χρόνια, στην περιοχή της Μεσογείου και κυρίως στην Ανατολική Μεσόγειο. Πιθανολογείται από τις διάφορες παραστάσεις στ' αγγεία και τους μύθους στην ιστορία των λαών που ζουν γύρω από την Μεσόγειο, ότι πρωτοεμφανίστηκε στη Συρία. Στον ευρωπαϊκό όμως Μεσογειακό χώρο, ήρθε από την Ελλάδα, από Φοίνικες εμπόρους, από όπου και πέρασε στην Ιταλία, Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Αμερική, Αυστραλία.

Η ΧΗΜΕΙΑ ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ


Ας γνωρίσουμε το ελαιόλαδο

- **Ελαιόλαδο** είναι το λάδι που προέρχεται από τους καρπούς της ελιάς (*Olea europaea*). Το παρθένο ελαιόλαδο παράγεται με μηχανική επεξεργασία του ελαιοκάρπου στα ελαιοτριβεία. Είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά, αντιοξειδωτικές ουσίες κλπ.

Ελαιόλαδο
Χημική Σύσταση

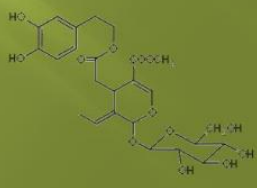
❖ Σαπωνοποιήσιμο κλάσμα 99% w/w

- Ελαϊκό οξύ (C18:1) 55-83%
- Παλμιτικό οξύ (C16:0) 7,5-20%
- Λινελαϊκό οξύ (C18:2) 3,5-21%
- Στεατικό οξύ (C20:0) 0,5-5%
- Λινολενικό οξύ (C18:3) 0,5-1,5%

 Ελαϊκό οξύ

❖ Ασαπωνοποίητο κλάσμα 1% w/w

- Υδρογονάνθρακες
- Καροτενοειδή
- Χλωροφύλλες
- Τοκοφερόλες
- Στερόλες
- Φαινόλες

 Ελευρωπαίνη

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ

- ▶ Κανονισμός (ΕΟΚ) αριθ. 2568/91 της Επιτροπής της 11ης Ιουλίου 1991 σχετικά με τον προσδιορισμό των χαρακτηριστικών των ελαιολάδων και των πυρηνελαίων καθώς και με τις μεθόδους προσδιορισμού Κανονισμός 299/2013
- ▶ Εκτελεστικός Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 299/2013 της Επιτροπής της 26ης Μαρτίου 2013 για την τροποποίηση του κανονισμού (ΕΟΚ) αριθ. 2568/1991 σχετικά με τον προσδιορισμό των χαρακτηριστικών των ελαιολάδων και των πυρηνελαίων καθώς και με τις μεθόδους προσδιορισμού Κανονισμός 1348/2013
- ▶ Εκτελεστικός Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1348/2013 της Επιτροπής της 16ης Δεκεμβρίου 2013 για την τροποποίηση του κανονισμού (ΕΟΚ) αριθ. 2568/1991 σχετικά με τον προσδιορισμό των χαρακτηριστικών των ελαιολάδων και των πυρηνελαίων καθώς και με τις μεθόδους προσδιορισμού.

ΟΞΥΤΗΤΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- ▶ Η επί τοις 100 κατά βάρος περιεκτικότητα του ελαιολάδου σε ελεύθερα οξέα ονομάζεται οξύτητα.



ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΟΞΥΤΗΤΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΜΕ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΟΓΚΟΜΕΤΡΗΣΗΣ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗΣ

▶ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΟΞΥΤΗΤΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- ▶ Ζυγίζουμε $m = 10\text{g}$ ελαιολάδου μέσα σε κωνική φιάλη. Προσθέτουμε 25 ml αιθανόλης, 25 ml αιθέρα, και σταγόνες φαινολοφθαλεΐνης. Ανακατεύουμε καλά για τη διάλυση του ελαιολάδου και το ογκομετρούμε με διάλυμα NaOH γνωστής μοριακότητας C (0,1M) μέχρι να εμφανιστεί το ρόδινο χρώμα στο διάλυμα.

Αν καταναλώθηκαν V ml από το διάλυμα του NaOH τότε η οξύτητα του ελαιολάδου σε ελαϊκό υπολογίζεται ως εξής:



$$n \text{ (mmol) οξέος} = n \text{ (mmol) βάσης} = C \times V$$

$$m_{\text{ελαϊκού}} = CV \times 10^{-3} \times 282 = 0,282 \times CV \text{ g}$$

$$\text{Οξύτητα \%} = \frac{m_{\text{ελαϊκού}}}{100\text{g ελαιολάδου}}$$

[ΒΙΝΤΕΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΟΞΥΤΗΤΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ](#)

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=peihogmrbFM>

ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- ▶ Το τυποποιημένο ελαιόλαδο, διατίθεται στην κατανάλωση σε τέσσερις βασικές κατηγορίες
- ▶ Εξαιρετικό παρθένο Ελαιόλαδο (Η πιο φυσική κατηγορία ελαιόλαδου με τέλειο άρωμα και γεύση. Η οξύτητά του δεν ξεπερνά το 0,8).
- ▶ Παρθένο Ελαιόλαδο (Φυσικό ελαιόλαδο με ευχάριστη γεύση και οσμή του οποίου η οξύτητα κυμαίνεται έως 2°)
- ▶ Ελαιόλαδο Αποτελούμενο από Εξευγενισμένα Ελαιόλαδα και Παρθένα Ελαιόλαδα (Μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου (ραφινέ) ελαιόλαδου και οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1°)
- ▶ Πυρηνέλαιο (Λάδι που προέρχεται από την ανάμιξη ραφιναρισμένου πυρηνέλαιου και παρθένου ελαιόλαδου (με εξαίρεση την κατηγορία ελαιόλαδου λαμπάντε), του οποίου η οξύτητα δεν ξεπερνά το 1)

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ



Τι είναι το ελαιόλαδο και πως παρασκευάζεται;

Το ελαιόλαδο είναι ο χυμός από ... τις ελιές. Παραδοσιακά μαζεύουμε τις ελιές, τις πατάμε και μαζεύουμε τους χυμούς από τους οποίους φτιάχνεται το ελαιόλαδο.

Τα πράγματα ωστόσο δεν είναι και τόσο απλά. Υπάρχουν πάρα πολλές ποιότητες. Κακής ποιότητας λάδια εξάγονται από το χυμό της ελιάς με χημικά ενώ άλλα πάλι είναι προσμίξεις με φτηνότερα έλαια.

Έτσι λοιπόν πρέπει να γνωρίζουμε πως ΔΕΝ είναι όλα τα λάδια ελιάς το ίδιο. Υπάρχουν τεράστιες διαφορές. Μακρά το καλύτερο ελαιόλαδο είναι το έξτρα παρθένο.

Εκκυλίζεται με παραδοσιακές μεθόδους και το χαρακτηρίζει η καθαρότητα και ποιότητες όπως η γεύση και τα αρώματα.

Το πραγματικά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει χαρακτηριστική γεύση που ξεχωρίζει και έχει υψηλή περιεκτικότητα σε μια ομάδα από αντιοξειδωτικών που ακούν στο όνομα φαινόλες. Οι φαινόλες είναι υπεύθυνες για τα περισσότερα ευεργετικά οφέλη που έχει το ελαιόλαδο.

Το ελαιόλαδο, το οποίο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι το κύριο συστατικό της μεσογειακής διατροφής. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (MUFAs), θεωρούνται ως ένα υγιές διατροφικό λίπος, σε αντίθεση με τα κορεσμένα λίπη και τα τρανς λιπαρά.

Το έλαιο χρησιμοποιείται σε καλλυντικά, φάρμακα, το μαγείρεμα και σαπούνια, και τα παλαιότερα χρόνια χρησιμοποιούνταν και ως καύσιμο για τους παραδοσιακούς λαμπτήρες. Παρά το γεγονός ότι παράγεται στις χώρες της Μεσογείου, σήμερα χρησιμοποιείται σε όλο τον κόσμο.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο περιέχει αντιφλεγμονώδη συστατικά

Η χρόνια φλεγμονή είναι ανάμεσα στις κυριότερες αιτίες πολλών ασθενειών στις μέρες μας. Μερικές από αυτές είναι καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, διαβήτης, μεταβολικά σύνδρομα, αρθρίτιδα και Αλτσχάϊμερ. Ένας από τους βασικούς μηχανισμούς πίσω από τα πολλαπλά οφέλη του ελαιόλαδου είναι η καταπολέμηση της φλεγμονής.

Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις πως από μόνο του το ολεϊκό οξύ που βρίσκεται σε πληθώρα στο ελαιόλαδο μειώνει του δείκτες φλεγμονής όπως η C-αντιδρώσα πρωτεΐνη. Ωστόσο η βασική αντιφλεγμονώδης δράση του ελαιόλαδου μπορεί να αποδοθεί στα αντιοξειδωτικά που περιέχει όπως ελαιοκανθάλη η οποία μιμείται τη δράση της ιμπουπροφένης.

Ερευνητές υπολογίζουν πως η ποσότητα ελαιοκανθάλης που περιέχεται σε 50 ml έξτρα παρθένου ελαιόλαδου έχει αντίστοιχη αναλγητική δράση με το 10% της δοσολογίας της ιμπουπροφένης για ενήλικες. Πρέπει να λάβουμε υπόψιν πως χαμηλά επίπεδα φλεγμονής απαιτούν χρόνια για να προκαλέσουν βλάβες. Ωστόσο οι βλάβες είναι σοβαρές.

Η τακτική κατανάλωση έξτρα παρθένου ελαιόλαδου συμβάλλει στην καταπολέμηση της φλεγμονής και ειδικά όσες σχετίζονται με τις βλάβες στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις (κυρίως το έμφραγμα) είναι από τις πιο σύνηθες αιτίες θανάτων σε όλο τον κόσμο. Αρκετές μελέτες παρατήρησης έδειξαν πως τα ποσοστά των θανάτων σε συγκεκριμένες περιοχές του πλανήτη όπως η λεκάνη της Μεσογείου είναι αρκετά χαμηλότερα σε σχέση με το υπόλοιπο δείγμα.



Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις και νοσήματα με μια σειρά από μηχανισμούς και ιδιότητες:

Μειώνει τη φλεγμονή

Όπως αναφέρουμε και πιο πάνω το ελαιόλαδο προστατεύει από τη φλεγμονή, η οποία ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για τα καρδιαγγειακά προβλήματα.

LDL χοληστερίνη

Το ελαιόλαδο προστατεύει την LDL από οξείδωση - μια καταλυτική διαδικασία στην εξέλιξη των καρδιακών νοσημάτων.

Βελτιώνει τη λειτουργία του ενδοθηλίου

Το ελαιόλαδο βελτιώνει τη λειτουργία το ενδοθηλίου το οποίο αποτελεί τα εσωτερικά τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων.

Θρόμβωση

Μερικές μελέτες υποστηρίζουν πως το ελαιόλαδο συμβάλλει στην αποτροπή δημιουργίας θρόμβων, πράγμα πολύ σημαντικό για τον κίνδυνο εμφράγματος και καρδιακών προσβολών.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση

Μια μελέτη σε ασθενείς με υψηλή πίεση βρήκε πως το ελαιόλαδο μείωσε την αρτηριακή πίεση σημαντικά καθώς και την ανάγκη λήψης αντι-υπερτασικών αγωγών κατά 48%.

Μελέτες που διεξήχθησαν τόσο σε ανθρώπους όσο και σε ζώα επιβεβαιώνουν την ευεργετική και καρδιοπροστατευτική δράση του ελαιόλαδου.

Τα οφέλη όμως δεν περιορίζονται
μόνο στην υγεία της καρδιάς...

Πάμε να ρίξουμε μια ματιά σε άλλα αποτελέσματα ερευνών.

Ελαιόλαδο στη μάχη κατά του καρκίνου

- ▶ Μελέτες έδειξαν πως οι κάτοικοι της λεκάνης της Μεσογείου έχουν σχετικά χαμηλότερα ποσοστά εμφάνισης καρκίνου και αρκετοί πιστεύουν πως έχει να κάνει με τη δράση του ελαιόλαδου.
- ▶ Ένας παράγοντας που σχετίζεται με την ανάπτυξη του καρκίνου είναι η οξείδωση και οι βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες
- ▶ Το ελαιόλαδο όπως ήδη αναφέραμε περιέχει υψηλές ποσότητες αντιοξειδωτικών που μειώνουν τις βλάβες που προκαλεί το οξειδωτικό στρες
- ▶ Το ολεϊκό οξύ στο ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στην οξείδωση και συγχρόνως έχει ευεργετικά οφέλη και δράση στα γονίδια που σχετίζονται με τον καρκίνο.
- ▶ Πολλές μελέτες σε δοκιμαστικούς σωλήνες έδειξαν πως τα διατροφικά στοιχεία που περιλαμβάνει το ελαιόλαδο καταπολεμούν τον καρκίνο σε μοριακό επίπεδο.

Ωστόσο περισσότερες μελέτες σε ανθρώπους πρέπει να διεξαχθούν για να εξάγουμε πιο ασφαλή και συγκεκριμένα αποτελέσματα.

Το ελαιόλαδο στη μάχη κατά του Αλτσχάϊμερ

- ▶ Η νόσος του Αλτσχάϊμερ είναι παγκοσμίως η πιο κοινή νευροεκφυλιστική ασθένεια και βασική αιτία της γεροντικής άνοιας
- ▶ Ένα χαρακτηριστικό του Αλτσχάϊμερ είναι εναποθήκευση πρωτεϊνών με τη μορφή αμυλοειδών πλακών στην επιφάνεια νευρώνων του εγκεφάλου
- ▶ Μια μελέτη σε ποντίκια έδειξε πως ένα συστατικό του ελαιόλαδου συνέβαλε στην απομάκρυνση αυτών των πλακών από τον εγκέφαλο.
- ▶ Μια μελέτη σε ομάδα ελέγχου έδειξε πως οι άνθρωποι που ακολουθούσαν μεσογειακή διατροφή πλούσια σε ελαιόλαδο είχαν ευεργετική δράση στη λειτουργία του εγκεφάλου τους και μειωμένο ρίσκο νευρολογικών και γνωστικών διαταραχών.



Συμπερασματικά

Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο φαίνεται να είναι πολύ πιο αποτελεσματικό όταν καταναλώνεται ως μέρος μιας μεσογειακής διατροφής, η οποία είναι συνήθως υψηλή σε λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά, ψάρια και ελαιόλαδο. Αυτό οφείλεται πιθανώς στο ότι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και οι ευεργετικές του πολυφαινόλες αλληλεπιδρούν με άλλα τρόφιμα, όπως τα λαχανικά, που καταναλώνονται ως μέρος αυτής της διατροφής

ΜΙΑ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΚΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

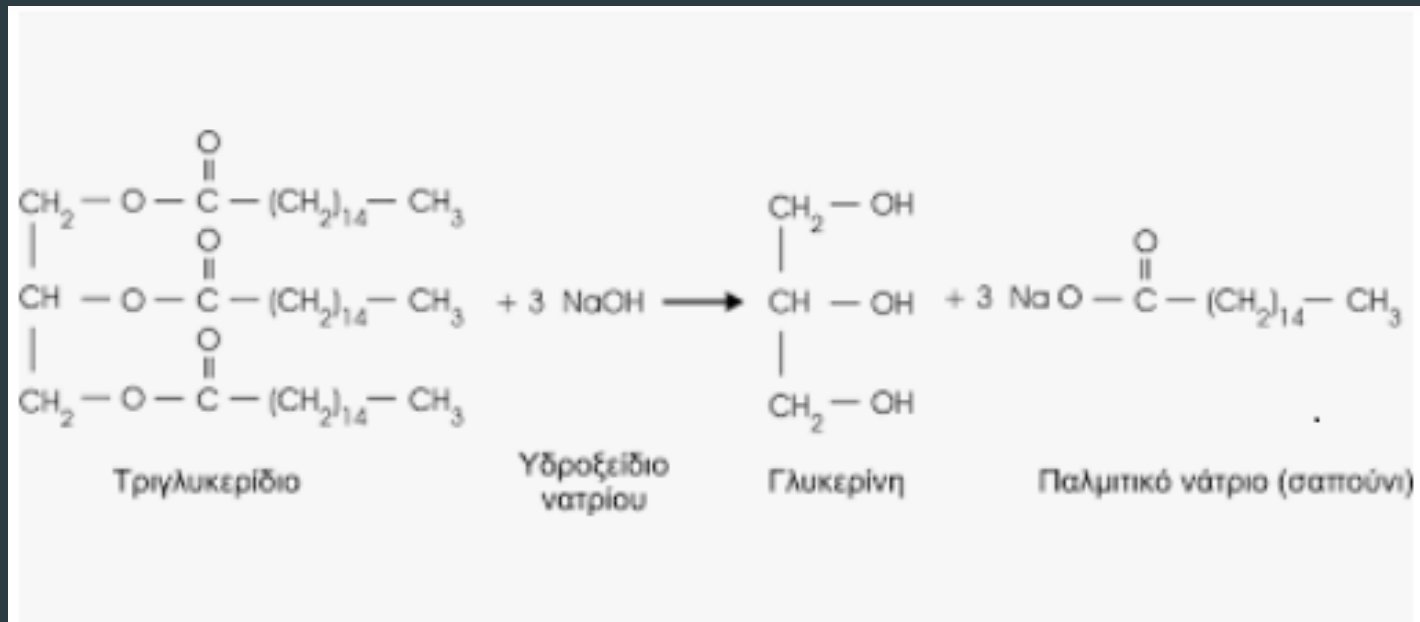


ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΑΠΟΥΝΙΟΥ ΑΠΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

▶ ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ

- Γάντια μιας χρήσης –Γυαλιά εργαστηρίου
- Δοχείο ανάδευση μίγματος
- Κουτάλι ανάδευσης
- Ένα θερμόμετρο (μαγειρικής), πχ ένα θερμόμετρο που μετράει από απόσταση.
- Ένα ηλεκτρικό αναδευτήρα (π.χ. μίξερ) (προαιρετικό)
- Ζυγαριά ακριβείας
- Και καλούπια. Τα καλούπια μπορεί να είναι πλαστικά, ξύλινα, από σιλικόνη, αλλά ποτέ μεταλλικά (αν χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε μεταλλικά **πρέπει** να ντυθούν με μεμβράνη ή λαδόκολλα).
- Έλαια: Τα έλαια μπορεί να είναι σε υγρή μορφή π.χ. ελαιόλαδο ή σε στερεή π.χ. βούτυρο κακάο
- Νερό: Το νερό πάντα αποσταγμένο (χωρίς άλατα), Μπορεί να αντικατασταθεί ή να συνδυαστεί π.χ. με ανθόνερο, ροδόνηρο, χυμούς φρούτων, γάλα, τσάι, καφέ
- **NaOH** υδροξείδιο του νατρίου (ή καυστική σόδα)

ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΣΑΠΟΥΝΙΟΥ



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ -ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Πηγές:

www.abea.gr/history-of-olive-in-crete/

www.ot.gr/2021/11/26/agro/elia-zei-stous-aiones-prosferontas-tous-karpous-tis/

http://eureka.teithe.gr/jspui/bitstream/123456789/7416/5/Dimitriou_Kalliopi.pdf

<https://www.e-cardio.gr/>

ΠΕΡΑΣΑΜΕ
ΥΠΕΡΟΧΑ !

ΚΑΛΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ!!!!