



Ελαιόλαδο & Υγεία

Το ελαιόλαδο έχει τον ίδιο αριθμό θερμίδων με άλλα φυτικά έλαια:
Έχει εκτιμηθεί πως 1 γραμμάριο ελαιόλαδο δίνει 9,3 θερμίδες.

Συμβάλλει:

- Στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Η κατανάλωση του μειώνει τις συγκεντρώσεις της ολικής χοληστερόλης και της λεγόμενης «κακής χοληστερίνης» (LDL χοληστερόλης), που αποτελούν σημαντικούς παράγοντες στεφανιαίας καρδιοπάθειας. Ενώ διατηρεί ή ανεβάζει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης (HDL-χοληστερόλης).
- Στην επιβράδυνση του γήρατος αφού περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και βιταμίνη E.
- Στην απορρόφηση των βιταμινών από τον οργανισμό λόγω της περιεκτικότητας σε πολυφαινόλες.
- Στην πρόληψη της σκλήρυνσης των αρτηριών και της αθηροσκλήρυνσης.
- Στη διευκόλυνση της λειτουργίας του συκωτιού και στην αποτροπή πέτρας στη χολή.
- Στη διαιτητική αγωγή του διαβήτη.
- Στη προστασία από τον καρκίνο λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Στη θεραπεία πεπτικών ελκών.
- Σε ευεργετικές επιπτώσεις στα μάτια και στον εγκέφαλο.
- Σε θετικές επιπτώσεις για έγκυες και σε θηλασμό γυναίκες.