

Чем полезно оливковое масло?

Журналы о здоровье и современные диетологи во весь голос воспевают пользу оливкового масла. Чем же оно так полезно? Не зря древние греки называли его «жидким золотом», так как пользу человеческому организму это волшебное масло может принести немалую.

Оливковое масло почти полностью состоит из **ненасыщенных жиров (жирных кислот)**, которые снижают уровень вредного холестерина, не влияя на содержание полезной его разновидности, тем самым поддерживается нормальный баланс жизненно важных элементов в организме. Употребление масла способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

Олеиновая кислота, содержащаяся в оливках, расщепляет холестерин в организме, укрепляет стенки кровеносных сосудов, делает их более эластичными.

Линолиевая кислота

способствует быстрому заживлению ран, улучшает координацию и зрение.

Витамины А, D, Е и К

укрепляют костную ткань, мышцы и клетки стенок кишечника.

Фенолы

замедляют процесс старения и укрепляют иммунную систему.

Также оливковое масло способствует нормализации повышенного артериального давления, сокращению количества жировых клеток, участвующих в тромбообразовании, предупреждению дисфункции желчных путей, борьбе против свободных радикалов, приводящих к старению клеток и развитию онкологических заболеваний.

Оливковое масло - лучший друг нашей пищеварительной системы. Оно улучшает деятельность желудка, кишечника, поджелудочной железы и печени, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Говорят, что дюжина оливок перед едой - лучшая профилактика язвы желудка. Масло оказывает мягкое слабительное действие, а также рекомендуется при лечении геморроя. Тем, кто страдает запорами и нерегулярным стулом, хорошо с утра натощак выпивать чайную ложечку масла.

Оливковое масло используется в современной косметологии при изготовлении кремов и бальзамов для кожи и волос, мыла и т.д.

Качество и польза оливкового масла зависит от того, каким способом его получили. Есть несколько сортов оливкового масла:

- **Extra virgin olive oil** - масло, полученное при первом холодном отжиме без использования химикатов. Основной показатель для этого масла - содержание жирных кислот в нём не должно превышать 1%. Этот тип масла самый дорогой, поскольку при первом холодном отжиме сохраняются все его целебные свойства.

- **Virgin olive oil** - масло, полученное при втором холодном отжиме без использования химикатов или отогнанное из пульпы - субстрата, применявшегося для получения Extra virgin olive oil. Этот тип масла уступает во многом по цвету, вкусу и аромату.

- **Olive oil** - масло, полученное при химической экстракции масла, отогнанного из пульпы. Хотя некоторые производители добавляют в него Extra virgin olive oil или Virgin olive oil с тем, чтобы повысить ценность продукта, оно не имеет вкусовых характеристик и пищевой ценности, присущих первым двум видам масла.

- **Pure olive oil** - второе название обычного масла категории Olive oil. Зачастую производители маркируют именно таким названием бутылки с обычным маслом, полученным при втором холодном отжиме или с использованием химикатов, или отогнанное из пульпы - субстрата, применявшегося для получения Extra virgin olive oil. Такая маркировка может лишь указывать, что в оливковое масло не добавлялись другие виды масла - например, подсолнечное или рапсовое. Однако не стоит обольщаться по поводу его свойств. Оно намного отличается от Virgin olive oil и не имеет ничего общего с Extra virgin olive oil.

- **Pomace oil** - масло, идентичное сорту Olive oil. По своим характеристикам - приближается к сорту Olive oil, однако в этот вид масла никогда не добавляют качественное оливковое масло. Pomace oil в основном применяют в качестве масла для лампового освещения, для производства мыла и в технических отраслях.

Чем полезно оливковое масло

Автор: admin

16.11.2012 20:07 -

Оливковое масло очень подходит для холодных блюд, распаренных овощей, но оно не годится для приготовления пищи с тепловой обработкой, в особенности для жарки.

Чтобы обезопасить себя от подделок, полезно знать некоторые **признаки качественного масла**

Оно отличается нежным желто-зеленым цветом и приятным запахом с фруктово-травянистыми нотками. А еще в нем явно ощущается привкус свежих оливок.

Будьте здоровы!

По материалам: www.medlinks.ru; www.health.pravda.ru; www.altero.ru и журнала "GeoFocus" за октябрь 2006 года

Автор - **Елена Яблокова**

[Источник](#)