

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Θρεπτική αξία, Οφέλη για την υγεία, Γιατροσόφια

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης



*«Αν θες να ζήσεις πολλά χρόνια,
πίνε ελαιόλαδο σαν κουκουβάγια»*

(Ισπανική Λαϊκή παροιμία)

Η ελιά έχει αποτελέσει τροφή για το σώμα, την ψυχή και το μυαλό του ανθρώπου για εκατοντάδες χρόνια. Υπάρχουν πολλές ιστορίες και μύθοι για την ελιά και τον καρπό της. Το ελαιόλαδο υπήρξε περισσότερο από μια απλή τροφή για τους ανθρώπους της Μεσογείου: υπήρξε φάρμακο, μαγικό, και μία ανεξάντλητη πηγή τόσο γοητείας και έκπληξης όσο πλούτου και δύναμης. Χαρακτηριστικό της τροφής τους, το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο, στην κοσμετολογία και σε θρησκευτικές τελετές. Ακόμη και οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποίησαν για να διευκολύνουν την μετακίνηση των γιγάντιων ογκόλιθων στο χτίσιμο των πυραμίδων. (TDC-OLIVE 2004).

Το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι μέρος της Μεσογειακής κουλτούρας, καλά εδραιωμένα στη συνείδηση του πληθυσμού

και χρησιμοποιούνται ευρέως καθημερινά. Παρά το πέρασμα των αιώνων, αυτή η γοητεία γύρω από το ελαιόλαδο παραμένει. Η παράδοση της ελιάς που αναπτύσσεται στις Μεσογειακές χώρες και στη Μέση Ανατολή έρχεται από τα πρώτα χρόνια του Χριστιανισμού, ενώ έχει πρωταγωνιστήσει και σε προηγούμενες πίστεις και μύθους. (Puerta, C.).

Η καλλιέργεια της ελιάς είναι παράδοση και έθιμο, έτσι διαβάζοντας το βιβλίο του Columela, (γεννήθηκε στο Κάντιξ της νότιας Ισπανίας, τον πρώτο αιώνα μ.Χ.), προκαλεί έκπληξη το τι οι συμβουλές και οι περιγραφές του είναι ευθυγραμμισμένες με τη σύγχρονη καλλιέργεια στις παραδοσιακές περιοχές της ελιάς που είναι λιγότερο εξελιγμένες.

Περίπου το έτος 1040 (π.Χ.) η ελιά έφτασε στην Ισπανία με τους Φοίνικες, αλλά οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που διέδωσαν την καλλιέργειά της από την Ταρίφα στο Γκρέντος στην Ισπανία, και αύξησαν την αξία της: «prima olea arborum est» (η ελιά είναι το πρώτο από όλα τα δέντρα) είπε ο Columela (έτος 60 μ.Χ.). Αν η συκιά είναι η αλήθεια, η ελιά είναι το δέντρο της ζωής και της ειρήνης.

Για τον Unamuno, η ελιά χωρίζει την Ευρώπη στα δύο. « Η γραμμή περνάει από τον Λουάρ· στα νότια του συνόρου κατοικούν μικροί σκούροι άνθρωποι της γης που μαγειρεύουν με ελαιόλαδο, και είναι θεοί. Οι άνθρωποι που κατοικούν βόρεια αυτής της γραμμής, έχουν χρυσά μαλλιά, μαγειρεύουν με βούτυρο και είναι Εσκιμώοι.»



Η ονομασία «ελαιόλαδο» περιλαμβάνει τα έλαια που παράγονται με επεξεργασία του ελαιοκάρπου (των ελιών) του δένδρου της ελιάς (OLEA EUROPEA).

Δεν ονομάζονται ελαιόλαδα τα έλαια που παράγονται από την διάλυση ή την ανάμειξη άλλων ελαίων.

Το ελαιόλαδο εξάγεται από τον ελαιόκαρπο (τις ελιές) με την έκθλιψή τους.

Κατά την διαδικασία αυτή ξεχωρίζουν δύο στρώματα: το ελαιόλαδο ως ελαφρότερο στο επάνω μέρος και το κατακάθι, στο κάτω μέρος, το οποίο περιέχει νερό, άλλες διαλυτές ουσίες και λίγο λάδι.

Επίσης μένουν τα στερεά κατάλοιπα της επεξεργασίας.

Το ελαιόλαδο κατά το μεγαλύτερο μέρος του παράγεται από την σάρκα των ελιών. Το πυρηνέλαιο περιέχει περίπου 28% ελαιόλαδο, από το οποίο λιγότερο από το 1% προέρχεται από το περίβλημα του πυρήνα (του κουκουτσιού) της ελιάς, ενώ το υπόλοιπο προέρχεται από την ψύχα του πυρήνα.

Όλοι οι αρχαίοι λαοί της Μεσογείου διεκδικούν, καθένας για τους θεούς του, την ανακάλυψη και την χρήση του ελαιόλαδου. Έχει σχέση με την έκφραση των καλύτερων συμβόλων: ειρήνη, γονιμότητα, δύναμη, νίκη, δόξα, ακόμη και εξαγνισμό και ιερότητα. Θα αναφέρουμε κάποιους μύθους από το βιβλίο του Toussaint-Samat Maguelonne, (Φυσική και Ηθική Ιστορία της Τροφής», για την ιστορία του λαδιού ανάμεσα σε διαφορετικούς λαούς και την σημασία του στις θρησκείες.

Για τους Αιγύπτιους εξακόσια χρόνια πριν τον Χριστό, αντιστοιχεί στην Ίσιδα, «υπέρτατη θεά» και γυναίκα του Όσιρη, που δίδαξε την καλλιέργεια και τη χρήση του.

Οι Έλληνες και μάλιστα οι Αθηναίοι αξιώνουν έντονα αυτήν την τιμή και την συνδέουν με την Αθηνά Παλλάδα. Ένας μύθος λέει οτι η Αθηνά και ο Ποσειδώνας διαγωνίστηκαν για το ποιος θα είναι ο προστάτης της Πόλης. Η Αθηνά δώρισε στην Πόλη την ελιά ενώ ο Ποσειδώνας το άλογο. Το ελαιόδεντρο θεωρήθηκε «ικανό να προσφέρει φλόγα για να φωτίσει τη νύχτα και να θεραπεύσει τις πληγές και να γεννήσει ωραίο φαγητό, πλούσιο σε γεύση και προμηθευτή ενέργειας». Οι θεοί έκριναν πως το δέντρο, σύμβολο της ειρήνης, ήταν πιο χρήσιμο στην πόλη από το άλογο που συμβολίζει τον πόλεμο. Παραχώρησαν λοιπόν στη θεά την κυριαρχία της περιοχής και της πόλης που ιδρύθηκε από τον Κέκροπα και τον πατέρα του. Από τότε η πόλη ονομάζεται Αθήνα.

Ήταν χαρακτηριστικό των θεϊκών απογόνων, να γεννιούνται κάτω από δέντρο ελιάς:ο Ρωμύλος και ο Ρέμος γεννήθηκαν κάτω από ελιά. Και, σύμφωνα με τους Ρωμαίους, στον Ηρακλή είχε ζητηθεί να διαδώσει το ελαιόδεντρο στη Μεσόγειο σε ένα από τους δώδεκα άθλους.

Στη Γένεση, το περιστέρι που απελευθέρωσε ο Νώε στο τέλος του κατακλυσμού γύρισε στην κιβωτό με ένα κλαδί ελιάς στο ράμφος του,



ως μαρτυρία για τον κατευνασμό της θεϊκής οργής.

Στο Όρος των Ελαιών, ο Ιησούς θα προσευχηθεί και θα κλάψει κατά το μαρτύριό Του

«Πατέρα, πατέρα, γιατί με εγκατέλειψες;». Ο σταυρός Του είναι φτιαγμένος από ξύλο ελιάς.

Η Βίβλος λέει στο Βιβλίο της Κρίσεως, ότι μια μέρα τα δέντρα αποφάσισαν να διαλέξουν βασιλιά. Φυσικά, πήγαν στο αρχαίο ελαιόδεντρο, φορέα εμπειρίας και σοφίας, και είπαν, «Γίνε βασιλιάς μας». Το ελαιόδεντρο τους είπε, «Μπορώ να παραιτηθώ από το λάδι μου που μου εξασφαλίζει την ευλογία του Θεού και του ανθρώπου και να γίνω βασιλιάς των δέντρων;» Ο Μωυσής, ακολουθώντας τις συμβουλές του Αιωνίου Πατέρα, συνιστά όχι μόνο να κάνουμε τις προσφορές με ζύμη από σιμιγδάλι πλασμένη με ελαιόλαδο (Έξοδος 29, Λευϊτικό 2) αλλά και, όπως έμαθε κατά την Έξοδο από τον Θεό, να παρασκευάζουμε με ελαιόλαδο «αναμεμειγμένο με τα καλύτερα αρωματικά βότανα» το λάδι για το θείο χρίσμα. Με αυτό σύμφωνα με την θεία εντολή έπρεπε να χρίσει τον Ααρών και τους υιούς του για να Τον υπηρετούν ως ιερείς.

Από αυτό το λάδι που έχρισε ιερείς και βασιλιάδες του Ισραήλ δίνοντάς τους εξουσία, δύναμη και δόξα στο όνομα του Θεού ,προέρχεται το όνομα του Ιησού: Μεσσίας στα Εβραϊκά και Χριστός στα Ελληνικά, και οι δύο λέξεις σημαίνουν χρισμένος (από άγιο μύρο, ιερό λάδι). Χριστός, ο χρισμένος από τον Κύριο. Για αυτό, οι πρώτοι Χριστιανοί έκαναν τις βαφτίσεις με αγιασμένο λάδι (Τερτυλλιανός, Πραγματεία της Βάφτισης, 7).



Οι Έλληνες, εμπιστεύονταν την φροντίδα και την διαχείριση του ελαιόλαδου μόνο σε παρθένες ή αγνούς άντρες, και έχυναν λάδι στο πρόσωπο των νεκρών. Τα Ελευσίνια Μυστήρια έκαναν αυτήν τη χειρονομία σύμβολο φωτός και αγνότητας, πολύ χρήσιμη για τις σκοτεινές κατοικίες της κόλασης.

Αυτή η παράδοση συναντάται επίσης στους πρώτους Χριστιανούς. Παρ' όλο που έρχεται από πολύ παλιά, αντέχει στο χρόνο. Ο ψευδο-Διόνυσος εξηγεί το χρίσμα ως μία τελετή περάσματος στην αιώνια ειρήνη: το λάδι της βάφτισης ξεκίνησε στον καθημερινό αγώνα (εναντίον του πνεύματος του κακού). Για κάποιους αλχημιστές, το ελαιόλαδο είναι ένα από τα στοιχεία της φιλοσοφικής λίθου, μαζί με το κρασί και το σιτάρι. Είναι ένας σύνδεσμος , αλλά και προστάτης.

Στη Βόρεια Αφρική το λάδι μπαίνει στο αλέτρι πριν ανοιχτεί το πρώτο αυλάκι, ως προσφορά στο Αόρατο Θείο σε μια τελετουργία για να εξασφαλιστεί η γονιμοποίηση της μητέρας γης.

Για το Γιαπωνέζικο Σίντο, τα αρχέγονα νερά ήταν παρθένο λάδι. Αυτό είναι το λάδι με το οποίο πλένονται τα νεογέννητα σε όλο τον κόσμο, πριν τους βάλουν την πρώτη πάνα.

Δεν αποτελεί έκπληξη ότι στις γιορτές των Χριστουγέννων, διαδόχου των εορτασμών του χειμερινού ηλιοστασίου, τα παραδοσιακά γλυκά της Προβηγκίας αναμειγνύονται με ελαιόλαδο όπως τα Εβραϊκά πρόσφορα:

«Ο καιρός που γίνεται κρύος και η θάλασσα που ξεσπάει/ Όλα μου λένε ότι ήρθε ο χειμώνας για μένα/ και πρέπει αμέσως να νοιαστώ τις ελιές μου/ και να προσφέρω παρθένο λάδι στον βωμό του καλού Θεού!» (Φρεντερίκ Μιστράλ).

1. Ελαιόλαδο και υγεία ανά τους αιώνες:

Το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί για 6.000 χρόνια στους πολιτισμούς των λαών της Μεσογείου ως χρίσμα για τους βασιλιάδες, τα παιδιά και τους αρρώστους, για τον φωτισμό των παλατιών, των σπιτιών και των πόλεων, για την συντήρηση του φαγητού, για την θεραπεία τραυμάτων και εγκαυμάτων, τον καλλωπισμό γυναικών όπως η Κλεοπάτρα, την φροντίδα αθλητών και μονομάχων, κλπ. (L.Guerrero,S.,2004).

Όπως θα δούμε αργότερα το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και επίσης περιλαμβάνει πολύτιμα αντιοξειδωτικά. Το 1950 οι KEYS & GRANDE βρήκαν ότι το ελαιόλαδο είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό προϊόν.

Κάποτε οι ελιές θεωρούνταν επίσης φαρμακευτικές, επειδή «δυνάμωναν το στομάχι και κινητοποιούσαν την όρεξη, καταστρέφοντας τα ιξώδη του στομάχου και δημιουργώντας κινητικότητα του εντέρου». Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως φάρμακο το ίδιο και ως όχημα για άλλα φάρμακα ή σαν απαραίτητο στοιχείο για αλοιφές, εντριβές και άλλα προϊόντα όπως αρώματα. Αυτό οφείλεται, μεταξύ άλλων, στην αντοχή του στο τάγγισμα και στην ιδιότητά του να διαλύει άλλες ουσίες. Έτσι, το ελαιόλαδο χρησιμοποιούταν στην παραγωγή της γνωστής κάποτε ένεσης «λάδι καμφοράς». Εγχεόταν με την μορφή μειγμάτων λαδιού που φαίνονται τώρα τόσο εκπληκτικά όπως το «λάδι με νερό γλυκολέμονου» το οποίο χρησιμοποιούταν στη θεραπεία εγκαυμάτων, ή το «λάδι με κόκκινο κρασί» που χρησιμοποιούταν σαν ίαμα πληγών κάθε είδους.

Το λάδι ήταν καθαρικό στην νηστεία (ακόμα έχει αυτή τη χρήση) και χρησίμευε σαν αντίδοτο μετά την κατάποση τοξινών και δηλητηρίων βοηθώντας στην πρόκληση εμετού. Αν η δράση του σαν καθαρικό δεν ήταν αρκετή, συστηνόταν σαν μαλακτικό με τη μορφή «κλυσμάτων» (για παράδειγμα, τον δέκατο όγδοο αιώνα η Pharmaco-roeia Matritense) μαζί με το αφέψημα μολόχας και μελιού. Το ακατέργαστο λάδι αναμειγμένο με χυμό λεμονιού ,σε γενναίες δόσεις,

θεωρούνταν δίαιτα η οποία εξάλειψε κάποιο είδος λιθίασης της χοληδόχου κύστης (A. MARTINEZ, JR, et al, 2005).

2. Συστατικά του ελαιόλαδου

Ο όρος ελαιόλαδο σημαίνει χυμό από ελιές σε πλήρη ωριμότητα, από υγιείς ελιές χωρίς καμία επεξεργασία μηχανική, φυσική και κυρίως χωρίς καμιά θερμική επεξεργασία που μεταβάλλει την χημική φύση των συστατικών του. (ΚΥΡΙΤΣΑΚΗΣ, ΑΚ).

Ως προς την σύνθεση του ελαιολάδου, θα μπορούσαμε να ξεχωρίσουμε τρία μέρη:



α) Σαπωνοποιήσιμο μέρος ή λιπαρά ελαιόλαδου (αποτελούν το 98%)

Αυτά τα λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την υγεία, καθώς το σώμα δεν έχει την ικανότητα σύνθεσης αυτών των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τα πιο άφθονα, τα κορεσμένα και τα πολυακόρεστα είναι λιγότερα:

- ✓ 63-80% ελαϊκό οξύ (μονοακόρεστο)
- ✓ 17% παλμιτικό οξύ (κορεσμένο)
- ✓ 1,5-5% στεαρικό οξύ (κορεσμένο)
- ✓ 0.3-3% παλμιτικό οξύ (μονοακόρεστο)
- ✓ 3-14% λινελαϊκό οξύ (πολυακόρεστο)

✓ 1,5% λινολενικό οξύ (πολυακόρεστο)

β) Μη σαπωνοποιήσιμο μέρος

Το μη σαπωνοποιήσιμο μικρό τμήμα της μορφής υδρογονάνθρακες , στερόλες και τοκοφερόλες όπως η βιταμίνη Ε (σε κάθε 13 γραμμάρια ελαιόλαδου περιέχονται 1.56 μικρογραμμάρια βιταμίνης Ε). Σε πολύ μικρότερο βαθμό πολυφαινόλες (γεύση), καροτενοειδή και χλωροφύλλη (χρώμα) και άλλα πτητικά συστατικά που του δίνουν τη μυρωδιά τους.

γ) Πολυφαινόλες

Σε πολύ μικρότερη έκταση υπάρχουν οι πολυφαινόλες, συμπεριλαμβανομένης της ελαιοκανθάλης.

3. Τύποι ελαιόλαδου

α) Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο: συνώνυμο της υψηλής ποιότητας, είναι αυτό που διατηρεί όλες τις αισθητηριακές και υγιεινές ιδιότητες. Μπορεί να θεωρηθεί σαν χυμός ελιάς χωρίς προσθετικά ή συντηρητικά, θα πρέπει να έχει χαμηλή οξύτητα (έως 0.8%) και παρουσιάζει ευχάριστα και αναγνωρίσιμα αισθητηριακά χαρακτηριστικά.

β) Παρθένο ελαιόλαδο: χωρίς τη λέξη «έξτρα» είναι ακόμα χυμός ελιάς χωρίς προσθετικά ή συντηρητικά αλλά έχει κάποιο ελάχιστο αισθητηριακό ελάττωμα. Η οξύτητά του πρέπει να είναι μικρότερη από 2%.

γ) Ελαιόλαδο: δεν θεωρείται πλέον «παρθένο» αλλά είναι ένα μείγμα κατώτερης ποιότητας εξευγενισμένων λαδιών και παρθένων λαδιών. Μέρος αυτού του μείγματος αποκτάται από τον εξευγενισμό παρθένου ελαιόλαδου με οξύτητα άνω του 2% . Είναι ακόμα ασφαλές για να καταναλωθεί και έχει βαθμό οξύτητας όχι μεγαλύτερο από 1%.

δ) Πυρηνέλαιο: είναι χαμηλότερης ποιότητας αλλά κατάλληλο για κατανάλωση. Αυτό το λάδι δεν μπορεί να θεωρηθεί ως λάδι Ελιάς, καθώς είναι το αποτέλεσμα ανάμειξης εξευγενισμένου πυρηνέλαιου με παρθένο ελαιόλαδο. Θα πρέπει να έχει βαθμό οξύτητας όχι μεγαλύτερο από 1%.

Συστήνεται πάντα η κατανάλωση Έξτρα Παρθένου Ελαιόλαδου γιατί είναι πιο υγιεινό, πιο αυθεντικό, πιο γευστικό,αρωματικό και απαλό από όλα τα ελαιόλαδα.



4. Τα βασικά οφέλη από την κατανάλωση ελαιόλαδου για την υγεία

«Το ελαιόλαδο απομακρύνει όλα τα κακά»

(Ισπανική Λαϊκή Παροιμία)

Για να είναι επαρκώς ευεργετικό, η συνιστώμενη δόση είναι 40 γραμμάρια την ημέρα, δηλαδή 2 με 3 κουταλιές της σούπας.

α) Για την καρδιά

- ✓ «Το ελαιόλαδο χαμηλώνει τα επίπεδα λιπιδίων σε ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες επιπλοκές όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση», σύμφωνα με δήλωση του Δρ. Ramon Estruch από το Αυτόνομο Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης.
- ✓ Η διατροφή με ελαιόλαδο μειώνει την φλεγμονή των αρτηριών. Η μελέτη «Πρόληψη με Μεσογειακή Διατροφή» (PREDIMED), που πραγματοποιήθηκε από 16 ερευνητικές ομάδες σε 7 χώρες και συντονίστηκε από τον Δρ. Ramon Estruch (Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης), δείχνει ότι οι άνθρωποι που συμπλήρωσαν τη διατροφή τους με ελαιόλαδο είχαν μία μείωση 8% σε δείκτες φλεγμονής των αρτηριών, έχοντας τα καλύτερα αναλυτικά αποτελέσματα από αυτούς που δεν έτρωγαν καθόλου λιπαρά».
- ✓ Η πρόσληψη αντιοξειδωτικών και λιπαρών οξέων κάνουν το ελαιόλαδο μία βέλτιστη επιλογή για την φροντίδα της καρδιαγγειακής υγείας, αφού βοηθάει στην μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης (LDL) και στην προστασία από παθήσεις όπως η αθηροσκλήρωση. Αυτός είναι ο λόγος που το Ισπανικό Καρδιολογικό Ίδρυμα (FEC) συνιστά καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου σε κάθε γεύμα.
- ✓ Το ελαιόλαδο έχει πρωταρχική συμβολή στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης και στην ρύθμιση της πίεσης του αίματος. «Αυτός ο φυσικός χυμός ελιάς, που θεωρείται το χρυσό υγρό της διατροφής μας, μας παρέχει την υψηλή θρεπτική του αξία απαραίτητη για μία ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή και είναι ζωτικής σημασίας για την σωστή λειτουργία της βασικής μηχανής του σώματος, της καρδιάς μας» λέει ο Δρ. Leandro Square, πρόεδρος του FEC (Ισπανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας). Το ελαιόλαδο μας παρέχει καροτενοειδή και πολυφαινόλες, χημικά πολύ ευεργετικά στον έλεγχο χρόνιων ασθενιών του καρδιαγγειακού

συστήματος. Με αυτή την έννοια, η καρδιοπροστατευτική δράση των πολυφαινόλων έχει την σημασία της στην καταπολέμηση της αθηροσκλήρωσης, στην διαδικασία η οποία οδηγεί στην σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών ως άμεσο αποτέλεσμα της φυσικής απώλειας της ελαστικότητας.

Επί πλέον, αυτή η ασθένεια, η αθηροσκλήρωση, είναι πρωταρχικά υπεύθυνη για την εμφάνιση πολλαπλών καρδιαγγειακών παθήσεων από την στηθάγχη στην υπέρταση και στο έμφραγμα του μυοκαρδίου, μεταξύ άλλων. Έτσι, μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι πολυφαινόλες είναι ικανές να διατηρήσουν την ενδοθηλιακή λειτουργία, δημιουργώντας μεγαλύτερες ποσότητες οξειδίου του αζώτου που μπορεί να ελέγξει τόσο τον κίνδυνο ισχαιμίας (μειωμένη παροχή αίματος) όσο και το οξειδωτικό στρες.

β) Εναντίον της χοληστερόλης

Ρυθμίζει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ελαϊκό οξύ (C18: 1), το οποίο είναι ένας τύπος μονοακόρεστου λιπαρού (MUFA), καλού για την υγεία της καρδιάς καθώς αυξάνει την HDL (καλή), χωρίς να αυξάνει τη συνολική χοληστερόλη του αίματος. «Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή βοηθά στη διατήρηση κανονικών επιπέδων χοληστερόλης του αίματος. Τόσο το ελαϊκό οξύ όσο και τα ωμέγα 3 οξέα είναι ακόρεστα λιπαρά», λέει ο Δρ. Leandro Plaza, πρόεδρος του FEC (Ισπανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας).

Οι φυτοστερόλες αυξάνουν τη χοληστερόλη HDL, ενώ βελτιώνουν τις καρδιαγγειακές παθήσεις και την αθηροσκλήρωση.

γ) Αντιμετώπιση της υπέρτασης

Βοηθάει στη μείωση της πίεσης του αίματος μέσω των πολυφαινόλων και του ελαϊκού οξέος.

δ) Πρόληψη της αθηροσκλήρωσης

Μία έκδοση του Πανεπιστημίου της Ζαραγκόζα λέει ότι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι αποτελεσματικό στον έλεγχο αθηροσκληρωτικών βλαβών,

κυρίως στα πλαίσια διατροφής Μεσογειακού τύπου (χαμηλής σε χοληστερόλη).

ε) Βελτιώνει την πεπτική λειτουργία

- ✓ Στην πεπτική οδό, λειτουργεί ως ασπίδα κατά των υπερβολικών στομαχικών οξέων.
 - ✓ Βελτιώνει το Ph του σώματος, αυξάνοντάς το.
 - ✓ Βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου.
 - ✓ Προλαμβάνει τη δυσκοιλιότητα. Αν καταναλωθεί με άδειο στομάχι σε ποσότητα 1 ή 2 κουταλιές της σούπας, το ελαιόλαδο λειτουργεί σαν ήπιο καθαρτικό.
 - ✓ Είναι ένα φυσικό διεγερτικό για την αποβολή εντερικών σκουληκιών.
 - ✓ Βελτιώνει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών διεγείροντας την έκκριση χολής από την χοληδόχο κύστη, κάτι που βοηθάει στην πρόληψη της αργής ή βαριάς πέψης λιπαρών.
 - ✓ Σχεδόν όλες οι δομές και τα όργανα του γαστρεντερικού συστήματος ανταποκρίνονται ευνοϊκά στο ελαιόλαδο, όπως η μερική αναστολή της γαστρικής έκκρισης και των εντερικών ορμονών, όπως η νευροτασίνη και το πεπτίδιο ΥΥ.
 - ✓ Στο ηπατοχολικό σύστημα, το ελαιόλαδο παράγει ένα σημαντικό αποτέλεσμα, την συστολή της χοληδόχου κύστης λόγω της διέγερσης της χοληκυστοκινίνης.
- Αυτό αυξάνει περαιτέρω την ηπατική έκκριση χοληστερόλης (χολικά άλατα), αυξάνοντας την απέκκρισή της. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της χοληστερόλης που κυκλοφορεί.



- ✓ Στην εντερική διατροφή φαίνεται ότι η χοληδόχος κύστη ανταποκρίνεται στο λάδι γρηγορότερα σε σύγκριση με την στοματική χορήγηση, διευκολύνοντας την πέψη των ανθρώπων που χρειάζονται αυτή την υποστήριξη.

ζ) Μεταβολικές και γνωστικές λειτουργίες

- ✓ Βελτιώνει τις μεταβολικές και γνωστικές λειτουργίες
- ✓ Ευνοεί τον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών και εγκεφαλικού ιστού.
- ✓ Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο κορεσμένο λίπος σε σύγκριση με αυτούς που καταναλώνουν λιγότερο, έχουν λιγότερη μνήμη. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα μονοακόρεστα λιπαρά, στα οποία περιλαμβάνεται το ελαιόλαδο, έχουν γνωστική βελτίωση με την πάροδο του χρόνου.

η) Εναντίον του καρκίνου

- ✓ Ο YANG και οι συνεργάτες του έχουν δείξει ότι το βασικό συστατικό του ελαιόλαδου, το ελαϊκό οξύ, είναι εισηγμένο στην κυτταρική μεμβράνη και μεσολαβεί σηματοδοτώντας στη ρύθμιση των συζευγμένων υποδοχέων της G-πρωτεΐνης. Αυτά τα σήματα είναι που ελέγχουν την πίεση του αίματος (το οποίο εξηγεί την ευεργετική του δράση στα καρδιαγγειακά επίπεδα, μειώνοντας την πίεση του αίματος) και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων (το οποίο εξηγεί την προστασία απέναντι στον καρκίνο, μία ασθένεια που χαρακτηρίζεται από υπερβολικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων). Αυτή η εργασία προβλέπει, για πρώτη φορά, ποιο είναι το αρχικό βήμα στην δράση του ελαιόλαδου κατά των όγκων και κατά της υπέρτασης.

θ) Αντιφλεγμονώδης δράση

- ✓ «Το ελαιόλαδο περιέχει ολαιοκανθάλη η οποία διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αναστέλοντας την κυκλοοξυγενάση, ισάξιες με αυτές ενός αναλγητικού φαρμάκου όπως το συνταγογραφούμενο ένζυμο ιβοπρουφένης (COX)». (Francisco Jimenez, διευθυντής της μελέτης που δημοσιεύθηκε στην *Εφημερίδα του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας*).

η) Στην πρόληψη της οστεοπόρωσης

- ✓ Βελτιώνει την απορρόφηση ασβεστίου, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Άρα βοηθάει στην ανάπτυξη των οστών.

θ) Στην εμμηνόπαυση

Πολύ ουσιαστικό: κατά την εμμηνόπαυση βελτιώνει την απορρόφηση των λιποδιαλυτών θρεπτικών μικροσυστατικών όπως η βιταμίνη Α και D.

ι) Στην θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

- ✓ Μελέτες που έγιναν από τη Δρα Αθηνά Λινού της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών επισημαίνουν ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάζει την ανάπτυξη κλινικών συμπτωμάτων ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Αυτές οι μελέτες δείχνουν, ότι σε περιοχές όπου η κατανάλωση ελαιόλαδου είναι υψηλή υπάρχουν μικρότεροι κίνδυνοι περιστατικών. Το λάδι είναι ικανό να μειώσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας εξ αιτίας της μειωμένης παραγωγής προφλεγμονοδών μεσολαβητών. Έχει βρεθεί ότι η χρήση ελαιόλαδου δύο φορές την εβδομάδα μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας. Έχει

βγει επίσης το συμπέρασμα ότι το ελαιόλαδο έχει προστατευτική δράση στην ανάπτυξη ή σοβαρότητα της αρθρίτιδας.

κ) Αντιοξειδωτική δράση

- ✓ Δρα σαν αντιοξειδωτικό, καθώς μειώνει τη γήρανση της κυτταρικής μεμβράνης, λόγω της βιταμίνης E. Μελέτες σε ζώα υποδεικνύουν ότι φαινολικές ουσίες (ευρωπαϊνή, άγλυκο-λιγκστροσίδη, υδροξυτυροσόλη, τυροσόλη) που βρίσκονται στο ελαιόλαδο έχουν αντιοξειδωτική δράση, η οποία ενεργοποιεί δράσεις στο σώμα προστατεύοντας από την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου. (Maud N. Vissers, Peter L. Zock, Annet JC Roodenburg, Rianne Leenen and Martijn B. Oil Phenols Are Absorbed Katan. Olive in Humans J.Nutr 132:...409-417, 2002).
- ✓ Βοηθάει τις λιποπρωτείνες να είναι πιο ανθεκτικές στην οξείδωση (η διαδικασία της οξείδωσης είναι κλειδί στην ανάπτυξη στεφανιαίων και αγγειακών παθήσεων, καθώς προκαλεί φλεγμονή και αθηροσκλήρωση), προλαμβάνοντας τον σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας.

λ) Πρόληψη του διαβήτη

- ✓ Βοηθάει στον έλεγχο άλλων παθήσεων που αυξάνουν τον κίνδυνο διαβήτη ή παχυσαρκίας.
- ✓ Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά. Αυτά τα λιπαρά βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων ινσουλίνης στο σώμα.

μ) Πρόληψη της κατάθλιψης

- ✓ Η κατανάλωση ελαιόλαδου μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Μία πρόσφατη επιστημονική μελέτη του Πανεπιστημίου της Ναβάρρα στην

εφημερίδα «Αρχαία Γενικής Ψυχιατρικής» απέδωσε στη Μεσογειακή διατροφή τη μείωση του κινδύνου κατάθλιψης κατά 40% με 50%. Και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι ένα από τα βασικά συστατικά της Μεσογειακής διατροφής.

ν) Αίσθηση πληρότητας

- ✓ Αίσθηση κορεσμού εναντίον της πείνας, σύμφωνα με μελέτες από τον Καθηγητή Peter Schieberle, επί κεφαλής της Έδρας του TUM (*Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Μονάχου) της Χημείας Τροφίμων και Διευθυντή του Γερμανικού Κέντρου Έρευνας για την Χημεία των Τροφίμων.

ξ) Καλλυντικές Θεραπείες

- ✓ Κρέμες με βάση το ελαιόλαδο προστατεύουν το δέρμα από εξωτερικούς παράγοντες όπως η μόλυνση, το κρύο, το ξηρό κλίμα κλπ.
- ✓ Λόγω της υφής και της ρευστότητάς του είναι εξαιρετικό για θεραπείες μασάζ.
- ✓ Καθυστερεί την γήρανση του δέρματος μέσω της αντιοξειδωτικής δράσης της βιταμίνης Ε.
- ✓ Τονώνει την επιδερμίδα και έχει θρεπτικές, αναζωογονητικές και απαλυντικές για το δέρμα ιδιότητες, επειδή είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε.
- ✓ Το ελαϊκό οξύ παρέχει ελαστικότητα στις κυτταρικές μεμβράνες άρα και στο δέρμα.
- ✓ Με την σημαντική περιεκτικότητά του σε απαραίτητα λιπαρά οξέα, επιδιορθώνει τα φυσικά επίπεδα υγρασίας του δέρματος.
- ✓ Φροντίζει τα εύθραυστα νύχια. Βάζοντας π.χ. τα ακροδάχτυλά σας να μουλιάσουν σε ελαιόλαδο για λίγα λεπτά, βοηθάτε τα νύχια να γίνουν πιο δυνατά

- ✓ Αν κάνετε μασάζ σε στεγνά μαλλιά με ελαιόλαδο και το αφήσετε για περίπου δύο ώρες πριν ξεβγάλετε βοηθάει στην ενυδάτωση και στην απόκτηση υγιέστερης εμφάνισης των μαλλιών σας.
- ✓ Στη θεραπεία του ξηρού δέρματος σε αγκώνες, εγκαύματα από τον ήλιο, εξανθήματα, πληγές ή τσιμπήματα εντόμων κλπ.
- ✓ Το μασάζ στα χέρια και στα πόδια με ελαιόλαδο εξαλείφει την ξηρότητα και τη σκληρότητα.



5. Αντενδείξεις για το ελαιόλαδο:

- ✓ Αν παίρνετε φάρμακα για τον διαβήτη ή την πίεση του αίματος, ελαττώστε την κατανάλωση του λαδιού αφού μειώνει το σάκχαρο και την πίεση του αίματος, κάτι που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές.

«Είναι κανείς άρρωστος ανάμεσά σας;

Αφήστε τον να καλέσει τους γηραιότερους της κοινότητας

και προσευχηθείτε από πάνω του, αλείφοντάς τον με ελαιόλαδο

στο όνομα του Κυρίου»

(Σαντιάγκο¹ 5:14)

¹ Σημείωση: Σαντιάγκο, ο Απόστολος Ιάκωβος (γιος του Ζεβεδαίου). Στην Ισπανία (στην Γαλικία) έχει στο όνομά του Καθεδρικό Ναό, δρόμο (el camino de Santiago) και πόλη (Santiago de Compostela). Είναι ο προστάτης αυτής της πόλης, της Γαλικίας, αλλά και ολόκληρης της Ισπανίας.

5.6. Παραδοσιακά Ιάματα με ελαιόλαδο:

α) Δυσκοιλιότητα:

α.1) Συστήνεται να πάρετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο το πρωί με άδειο στομάχι, μπορείτε να βελτιώσετε τη γεύση με λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Αν η δυσκοιλιότητα είναι πιο σοβαρή, μπορείτε να ετοιμάσετε ένα μείγμα από ελαιόλαδο (1 κουταλάκι του γλυκού) και ζεστό νερό (άλλο ένα κουταλάκι), και να το χρησιμοποιήσετε σαν κλύσμα.

α.2) Φτιάξτε ένα έμπλαστρο με βάση ωμό σπανάκι καλά λιωμένο με ελαιόλαδο και απλώστε στην κοιλιά. Είναι πολύ αποτελεσματικό κατά της δυσκοιλιότητας και άλλων παθήσεων του πεπτικού συστήματος. Μπορείτε επίσης να αναμείξετε και να πιείτε χαμομήλι με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.



β) Αιμορροΐδες

Για να τις ανακουφίσετε, πλύντε την περιοχή με νερό που προέρχεται από το ψήσιμο 30 γρ. φλοιού ελιάς ανά λίτρο νερού. Ένα άλλο ίαμα είναι να πλύνετε άμεσα με ζεστό ή καυτό νερό και χειροποίητο σαπούνι από ελαιόλαδο. Ξεπλύντε με κρύο νερό.

γ) Πόνος στο αυτί

Για τον πόνο στο αυτί, θα πρέπει να βάλετε σε κάθε αυτί μία σταγόνα ζεστού ελαιόλαδου και να καλύψετε με βαμβάκι.

δ) Βγάλτε τις ωτασπίδες

Βάλτε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο στο αυτί πριν τον ύπνο και βουλώστε το αυτί με βαμβάκι. Μετά από δύο ή τρεις νύχτες μπορείτε να αφαιρέσετε το βούλωμα ρίχνοντας ζεστό νερό μέσα στο αυτί με μια σύριγγα.

ε) Πονεμένα ούλα

Για να ηρεμήσετε την νευρικότητα και τον πόνο που προκαλούνται στα ούλα των μικρών παιδιών όταν βγαίνουν τα δόντια τους. Τρίψτε τα ούλα με λίγο ελαιόλαδο.

ζ) Ρευματισμοί και διαστρέμματα

ζ.1) Καθώς το ελαιόλαδο έχει παρόμοιες ιδιότητες με την ιβουπροφένη, οι εντριβές με αυτό είναι πολύ ευεργετικές. Χύστε μία ή δύο κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο στην πάσχουσα περιοχή και τρίψτε για δέκα περίπου λεπτά μέχρι να απορροφηθεί καλά. Θα ανακουφιστείτε άμεσα.

ζ.2) Ετοιμάζετε αλοιφή βάσης 25 cl (εκατοστόλιτρα) με παρθένο ελαιόλαδο και αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού. Ζεστάνετε το μείγμα για μισή ώρα σε λεκάνη με νερό, αφήστε το να κρυώσει και σουρώστε. Μετά αναμείξτε στο πλάι, μία κουταλιά της σούπας καμφορά και 3 κουταλιές της σούπας αλκοόλ 60 βαθμών. Προσθέστε αυτό το μείγμα στο προηγούμενο εκχύλισμα. Εφαρμόζεται τοπικά με κινήσεις μασάζ, 2 φορές την ημέρα.

η) Κούραση των ποδιών

Για την ανακούφισή τους βάλτε στην παλάμη του χεριού λίγες σταγόνες ελαιόλαδου και κάντε μασάζ στα πόδια.

θ) Εγκαύματα

θ.1) Για να βελτιωθεί και να θεραπευθεί ένα έγκαυμα, είναι πολύ ευεργετικό να απλώστε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Αλλά να μην το κάνετε αμέσως μόλις προκληθεί το έγκαυμα αλλά να αφήσετε για λίγα λεπτά την πληγή να αναπνεύσει. Αυτό που κάνει το ελαιόλαδο είναι ότι ενυδατώνει το δέρμα και ανακουφίζει από τον πόνο.

θ.2) Για να ανακουφίσετε τον πόνο από τα εγκαύματα τρίψτε τα με χειροποίητο σαπούνι φτιαγμένο από ελαιόλαδο.

ι) Πληγές

Για να φτιάξετε μία θεραπευτική αλοιφή βάλτε ελαιόλαδο, μαύρο κρασί και μέλι σε ίσα μέρη και απλώστε στην πληγή. Λέγεται επίσης ότι το πλύσιμο της πάσχουσας περιοχής με νερό από το μαγείρεμα αποξηραμένων φύλλων ελιάς επιταχύνει την επούλωση.

κ) Αιμορραγία

Απλώστε σκόνη από πήγανο (άγριο φυτό) με λίγο ελαιόλαδο. Η αιμορραγία σταματάει και η πληγή επουλώνεται γρήγορα.

λ) Ραγάδες στο δέρμα

Για να βελτιώσετε την εμφάνιση των ραγάδων, αναμείξτε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με ένα άλλο λάδι από σπόρο σιταριού, απλώστε στο δέρμα και κάντε απαλό μασάζ. Με συνεχή καθημερινή εφαρμογή, η ενυδάτωση θα τις βελτιώσει.

μ) Οίδημα

Συνθλίψτε μία σκελίδα σκόρδο με ένα κομμάτι βαμβακιού ή γάζας. Απλώστε στην περιοχή λίγο ελαιόλαδο και βάλτε πάνω αυτή την γάζα *τυλιγμένη μέσα σε μια άλλη* . Αφήστε μέχρι να περάσει το πρήξιμο.

ν) Χιονίστρες

Απλώστε ελαιόλαδο απ'ευθείας επάνω στις πάσχουσες περιοχές.

ξ) Ψωρίαση

Οι φλύκταινες της ψωρίασης ενυδατώνονται και μειώνονται με την απ' ευθείας εφαρμογή παρθένου ελαιόλαδου στο δέρμα.

ο) Ροδόχρους ακμή

Για να απαλύνετε τα συμπτώματα ή να καθυστερήσετε την εμφάνισή τους, κάντε καθημερινό μασάζ με ελαιόλαδο για τρία ή τέσσερα λεπτά.

π) Πέτρα στη χολή, κύστη και νεφρά

Για να διευκολύνετε την αποβολή της πέτρας θα πρέπει να καταναλώνετε με άδειο στομάχι μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με χυμό λεμόνι.

ρ) Ακμή

Χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες το ελαιόλαδο, είναι ένας τέλειος σύμμαχος για να λύσετε τα προβλήματα της ακμής. Συστήνεται λοιπόν να το περιλαμβάνετε στη διατροφή σας και επίσης στον καθαρισμό και την ενυδάτωση του δέρματος. Για να το κάνετε αυτό, ετοιμάστε ένα



εξαιρετικό τονωτικό με 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας σε ένα τέταρτο του λίτρου ελαιόλαδου. Χρησιμοποιήστε το κάθε μέρα, κάνοντας μασάζ στις πάσχουσες περιοχές του προσώπου.

σ) Απομάκρυνση ρυτίδων

Χάρη στις άριστες αντιοξειδωτικές και ενυδατικές ιδιότητές του, είναι πολύ ευεργετικό για το δέρμα. Μπορείτε να απαλύνετε τα σημάδια από τις ρυτίδες απλώνοντας με κινήσεις μασάζ το βράδυ στο πρόσωπο μία κουταλιά της σούπας με λάδι και δύο σταγόνες λεμόνι. Το δέρμα σας θα δείχνει πιο φωτεινό και ανανεωμένο.

τ) Πόδι της χήνας²

Ζεστάνετε σε λεκάνη με νερό 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι του γλυκού κερί μέλισσας και μισό κουταλάκι του γλυκού βούτυρο κακάο. Κρυώστε το και προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο. Ανακατέψτε για να σχηματιστεί μία παχύρρευστη αλοιφή και απλώστε τη στο πόδι της χήνας.

² ρυτίδες που σχηματίζονται στην εξωτερική γωνία των ματιών με την πάροδο του χρόνου.

υ) Κρέμα για ξηρό δέρμα

Αναμείξτε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο με 2 κουταλιές λανολίνης υγροποιημένης σε μία λεκάνη νερό και απλώστε στο δέρμα.

φ) Τριχόπτωση

Το ελαιόλαδο επιτρέπει στους θύλακες της τρίχας να χαλαρώσουν και αυξάνει τη ροή του αίματος στην περιοχή. Για να το επιτύχετε αυτό, κάντε μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής με ελαιόλαδο και μετά καλύψτε το κεφάλι με μία πετσέτα για δύο ώρες. Μετά λούστε τα μαλλιά με νερό και σαμπουάν.

χ) Ταλαιπωρημένα μαλλιά

Για να αποκτήσουν εκ νέου τα μαλλιά ζωντάνια και γυαλάδα που χάθηκαν από τις θεραπείες και τα χημικά προϊόντα περιποίησης και να ανακτήσουν την φυσική τους ομορφιά, απλά απλώστε μερικές σταγόνες ελαιόλαδου στα μαλλιά και αφήστε το λάδι να δράσει, 10 λεπτά πριν από το λούσιμο.

ψ) Φροντίδα νυχιών

Βάλτε σε ένα ποτήρι δύο δάχτυλα ελαιόλαδο και βουτήξτε τα νύχια σας για 5 λεπτά πριν τον ύπνο.

ω) Λάδι δενδρολίβανου- Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και αναπνευστικά προβλήματα.

Πλύνετε το δενδρολίβανο και αφήστε να στεγνώσει τελείως. Βάλτε το ολόκληρο στο δοχείο χωρίς να αφαιρέσετε τίποτα. Γεμίστε ολόκληρο το δοχείο με δενδρολίβανο. Μετά προσθέστε ελαιόλαδο μέχρι να καλύψει το δενδρολίβανο. Καλύψτε το δοχείο και αφήστε να μαριναριστεί σε σκοτεινό μέρος για έναν μήνα τουλάχιστον. Μετά από αυτόν τον μήνα, σουρώστε και το λάδι δενδρολίβανου είναι έτοιμο για χρήση.

7. Βιβλιογραφία στην ισπανική γλώσσα

Aparicio, R., Harwood, J. *Manual del Aceite de Oliva*. 1ª Edición. 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Lawless, Julia. *Aceites esenciales para aromaterapia*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A. 1995.

Lawless, Julia. *Aromaterapia. Aproximación práctica al uso de los aceites esenciales*. Madrid: Susaeta Ediciones S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. *Aceite de oliva, sistema inmune e infección*. Nutrición Hospitalaria 2010;25(1):1-8.

ToussaintSamat, M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. *Olive Oil & Health*. 2006. CABI, Wallingford, UK.

8. Ιστότοποι στην ισπανική γλώσσα

Donaire, G. *La campaña del aceite de oliva cierra con la mayor producción de la historia*. [en línea]. 24/03/2014.

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776_502857.html

Castellano, G. *Alimentaria 2014: Datos, consumos, mercados y expectativas de un sector fundamental*. [en línea]. 07/04/2014.

http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental_54592.aspx

Guillem M, Laura. *Beneficios del aceite de oliva frente otras grasas*. Fundación Española del Corazón. [en línea]. 18/04/2013.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2558-beneficios-aceite-oliva-frente-otras-grasas.html>

Lozano S., Jesús, et al. *Composición del aceite de oliva*. [en línea]. Capítulo 7.

http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207_0.pdf

Martín C., V. J. *Consumo de aceite de oliva en España. Variables sociales y territoriales*. [en línea]. Distribución y Consumo, Noviembre-Diciembre 2012.

http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523_pag_027-037_Martin-Consumo.pdf

Montaner, J. *Aceite de oliva y salud cardiovascular*. [en línea]. 27/02/2009.

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2005/11/29/21374.php>

Pinto F, J. A, Martínez A. J. R. *El aceite de oliva y la dieta mediterránea*. Nutrición y Salud 7. [en línea]. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo.

http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf

s/a. *Aceite de oliva beneficios para la salud* Farmacia Meritxell. [en línea]. 03/05/2013.

<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>

s/a. *Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor lubricante para un corazón sano*. [en línea].

http://www.qcom.es/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&idage=3915

s/a. *Aceite de Oliva y Cáncer*. [en línea]. Ministerio de Sanidad de España/ Ministerio de Educación y Ciencia/ Fundación Marathon/ Fundación Genoma España/ Gobierno de las Islas Baleares (Conselleriad'Economia, Innovació i Hisenda y Conselleria de Salut i Consum)/ Lipopharma/ Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

<http://www.lukor.com/ciencia/05063005.htm#sthash.DdY0EOcd.dpuf>

s/a. *Aceite de Oliva*. [en línea].

http://www.balansiya.com/ingredientes_aceite.htm

s/a. *Azeite de oliva e saúde*. [en línea].

http://azeite.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115

s/a. *Cada día se compran en España 1,4 millones de litros de aceite de oliva*. [en línea]. Alcaza, el portal del sector del aceite de oliva.

http://www.revistaalcuza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias_454_ALCUZA.asp

s/a. *El aceite de oliva: oro líquido*. [en línea].

<http://marcaespana.es/es/educacion-cultura-sociedad/gastronomia/articulos/149/el-aceite-de-oliva-oro-liquido>

s/a. *El consumo de aceite en los hogares españoles se sitúa en una media de 12,8 litros por persona y año*. 12/07/2013. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-consumo-de-aceite-en-los-hogares-espa%C3%B1oles-se-sit%C3%BAa-en-una-media-de-128-litros-por-persona-y-a%C3%B1o-/tcm7-288722-16>

s/a. *España, al frente del ranking mundial de países productores de aceite de oliva*. 29/03/2014. [en línea].

<http://www.elcaptor.com/2014/03/ranking-paises-productores-aceite-de-oliva.html#!prettyPhoto>

s/a. *Estudios de Consumo*. [en línea]. TDC Olive.

<http://www.asajasev.es/sites/default/files/Estudios%20de%20consumo.pdf>

s/a. *La producción de aceite de oliva asciende en el primer semestre de campaña a las 1.747.800 toneladas, un 187% más que la temporada anterior*. [en línea]. 31/03/2014. Avance del Informe de la AICA.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/la-producci%C3%B3n-de-aceite-de-oliva-asciende-en-el-primer-semestre-de-campa%C3%B1a-a-las-1.747.800-toneladas-un-187-m%C3%A1s-que-la-temporada-anterior/tcm7-323795-16>

s/a. *Las leyendas y el simbolismo del aceite de oliva*. [en línea]. 23/08/2011.

<http://www.blogverdeynatural.com.ar/relatos-de-la-tierra/las-leyendas-y-el-simbolismo-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Los beneficios estéticos del aceite de oliva*. [en línea]. 02/07/2002.

<http://blog.promocionesfarma.com/2012/07/los-beneficios-esteticos-del-aceite-de-oliva/>

s/a. *Remedios caseros con Aceite*. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/cultura-del-olivo/curiosidades/remedios-caseros-con-aceite/>

s/a. *Remedios caseros con aceite de oliva*. [en línea].

<http://mejorconsalud.com/remedios-caseros-con-aceite-de-oliva/>

s/a. *Tipos de aceite de oliva*. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/aceite-de-oliva/tipos-de-aceite-de-oliva/>