Oliwa z oliwek – najzdrowszy tłuszcz

Wyciśnijmy oliwkę, a otrzymamy jeden z najzdrowszych tłuszczów na świecie. Mimo to oliwa z oliwek stanowi zaledwie 3 proc. światowego spożycia olejów.

Co jemy

Wyjątkiem są kraje śródziemnomorskie: Włochy (13 l na osobę rocznie), Hiszpania (15 l) i Grecja (26 l) gdzie oliwy z oliwek spożywa się znacznie więcej. Nie dziwi więc fakt, że Grecy ok. 60 proc. ziem uprawnych przeznaczyli pod gaje oliwne. Jednak oliwka świeżo zerwana z drzewa jest gorzka i nadaje się do jedzenia dopiero po przetworzeniu (moczenie w roztworze ługu). Ze względu na niską kwasowość, oliwa z pierwszego tłoczenia na zimno ma w rodzinie olejów opinię Rolls Royce'a.

Zawartość

witaminy E i K
tłuszcze jednonienasycone
przeciwutleniacze

Właściwości lecznicze

Główną z korzyści, jakie niesie spożycie oliwy, jest obniżanie zawartości we krwi „złego" cholesterolu LDL oraz zwiększanie „dobrego" HDL, a to dzięki tłuszczom jednonienasyconym. Oliwa z oliwek zawiera również mnóstwo przeciwutleniaczy – polifenoli, które chronią ściany tętnic przed odkładaniem się cholesterolu. Ostatnio odkryto, że oliwa z oliwek ma działanie przeciwzapalne, dodatkowo chroni więc serce i inne narządy. Stany zapalne, poza chorobą serca, są odpowiedzialne za cukrzycę typu 2, chorobę Alzheimera i raka.

Dla zdrowia

Kupujmy oliwę z pierwszego tłoczenia tłoczoną na zimno, a więc taką, którą uzyskuje się przez samo wyciskanie. Rozpuszczalniki i ciepło, stosowane do produkcji oliwy „light” i „extra-light”, niszczą przeciwutleniacze. Wszystkie oliwy mają 120 kalorii w łyżce stołowej.

Ile zjeść

Do 1 łyżki dziennie.

Jak kupować

Delikatna oliwa z pierwszego tłoczenia extra virgin nadaje się do spożycia na zimno, w sosach do sałatek lub w dipach. Oliwa virgin jest doskonała do krótkiego smażenia; warto mieć pod ręką oba rodzaje.

Trzy dobre pomysły

1) Jeśli mamy zapas oliwy, warto przechowywać ją w lodówce, choć nieco mętnieje i gęstnieje. A do szybkiego zużycia miejmy pod ręką szklankę oliwy w ciemnej butelce w zamkniętej szafce.

2) Stosując aromatyzowaną oliwę, nie musimy pamiętać o przyprawianiu potraw. Wystarczy do butelki z oliwą dodać suszone zioła i przyprawy.

3) Aby nie wlewać do potraw za dużo oliwy, nie zdejmujmy specjalnego koreczka zabezpieczającego, który znajduje się pod zakrętką.

Fot. Adobe Stock