

Τι να προσέχετε στην αγορά ελαιόλαδου από το σουπερμάρκετ

2010-04-28 18:15:43

Ένα από τα σημαντικότερα τρόφιμα της υγιεινής διατροφής μας είναι το **ελαιόλαδο**. Αποτελεί το βασικό στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής και προέρχεται από τους καρπούς της ελιάς. Είναι ένας φυσικός χυμός που προκύπτει από την έκθλιψη των ελιών.

Η συλλογή των καρπών από το ελαιόδεντρο πρέπει να γίνεται λίγο πριν την τελική τους ωρίμανση, δηλαδή όταν έχουν χρώμα πράσινο-βιολετί. Η ποιότητα του λαδιού τότε είναι πολύ καλύτερη, σε σχέση με το λάδι που εξάγεται από τελείως ώριμους καρπούς.

Όσον αφορά στη θρεπτική αξία του ελαιολάδου, είναι **ευεργετική** για την **υγεία του ανθρώπινου οργανισμού**, διότι το ελαιόλαδο περιέχει κυρίως **μονοακόρεστα λιπαρά οξέα**, σε ποσοστό μέχρι και **83%**. Ένα τέτοιο μονοακόρεστο είναι το **ελαϊκό οξύ**, το οποίο **μειώνει** την κακή χοληστερίνη και **αυξάνει** την καλή.

Επίσης, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η **βιταμίνη Ε**, τα **καροτενοειδή** που βρίσκονται σε μεγαλύτερη αναλογία στις πράσινες ελιές, οι **φαινόλες** και το **σκουαλένιο**, που έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης μελανώματος στο δέρμα. Αν λάβουμε λοιπόν υπόψη τις ευεργετικές επιδράσεις του ελαιολάδου στην υγεία μας, η επιλογή του έχει τεράστια σημασία.

Συνήθως η αγορά ενός ελαιολάδου για να καλύψουμε τις ανάγκες του σπιτιού γίνεται κυρίως από το σουπερμάρκετ.

Πηγαίνοντας λοιπόν σε ένα σουπερμάρκετ και μόλις βρεθούμε στο ράφι με τα διάφορα είδη ελαιολάδου θα πρέπει πρώτα από όλα να γνωρίζουμε τι είδος ελαιολάδου θέλουμε να προμηθευτούμε.

Θα συναντήσουμε τρία είδη ελαιολάδου:

A. Το παρθένο ελαιόλαδο το οποίο προκύπτει μόνο από τους καρπούς της ελιάς, με μηχανικά ή φυσικά μέσα, που δεν προκαλούν αλλοιώσεις στην τελική ποιότητα του και ανάλογα με την οξύτητα του και των γευστικών χαρακτηριστικών χωρίζεται:

1. Στο **extra παρθένο ελαιόλαδο**, η οξύτητα του οποίου δεν ξεπερνά το 0,8% και θεωρείται το **καλύτερο λάδι**.
2. Στο **παρθένο ελαιόλαδο**, που συχνά στην ετικέτα αναφέρει τις λέξεις «εκλεκτό» ή «φίνο». Έχει βαθμό μέγιστης οξύτητας 1,5% γραμ. σε 100 γραμ. ελαιόλαδου, ή οξ.< 1,50, σύμφωνα με τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του Διεθνούς Συμβουλίου Ελαιολάδου. Σύμφωνα με τους κανονισμούς της ΕΟΚ, ωστόσο, η οξύτητα μπορεί να ανέβει και μέχρι 2 γραμ. ανά 100 γραμ. ελαιόλαδου.
3. Στο **κοινό παρθένο ελαιόλαδο-κονράντε** με βαθμό οξύτητας <3,3% .
4. Στο **βιομηχανικό παρθένο ή λαμπάντε**, το οποίο δεν το συναντάμε στα ράφια του supermarket διότι δεν μπορεί να καταναλωθεί. Έχει υψηλή οξύτητα και άσχημη γεύση, οσμή και χρώμα. Συνήθως το είδος του λαδιού αυτού καταναλώνεται εφόσον υποστεί χημική επεξεργασία και ραφινάρισμα.

B. Ραφινρισμένο ελαιόλαδο

Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι:

Διαυγές

Πολύ ανοικτό κίτρινο χρώμα
Απαλλαγμένο από την υψηλή οξύτητα
Δεν έχει καμία χαρακτηριστική γεύση και άρωμα
Έχει αποστερηθεί όλα τα ωφέλιμα συστατικά του παρθένου ελαιολάδου
Το ραφινάρισμένο ελαιόλαδο προκύπτει από το βιομηχανικό παρθένο ή λαμπάντε και η ελεύθερη οξύτητά του, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, δεν υπερβαίνει τα 0,3 g ανά 100 g.

Γ. Ελαιόλαδο ή Αγνό

Τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι:
Το τελικό προϊόν έχει ευχάριστη γεύση και οσμή
Χρώμα ανοικτό κιτρινοπράσινο και
Σε καμία περίπτωση δεν ξεπερνά σε οξύτητα το < 1,5
Είναι αποτέλεσμα ανάμειξης καλής ποιότητας παρθένου ελαιόλαδου και ραφινάρισμένου.
Αφού επιλέξουμε το είδος του ελαιολάδου, πρέπει να κοιτάξουμε την ετικέτα του δοχείου.
Συγκεκριμένα, η ετικέτα θα πρέπει να αναγράφει τα παρακάτω στοιχεία:
Την ταξινόμηση του ελαιολάδου (έξτρα παρθένο, παρθένο κ.λπ.)
Το όνομα της επιχείρησης ή την κατατεθειμένη μάρκα, την έδρα του παραγωγού ή του συσκευαστή ή του πωλητή
Την έδρα του ελαιοτριβείου ή του συσκευαστή
Τη χωρητικότητα του εμφιαλωμένου προϊόντος
Την παρτίδα, δηλαδή την ποσότητα προϊόντος που παρήχθη ή συσκευάστηκε κάτω από τις ίδιες συνθήκες
Το χρονικό διάστημα κατανάλωσης

Η ετικέτα θα πρέπει να έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

Να είναι γραμμένη στην ελληνική γλώσσα
Να βρίσκεται σε εμφανές σημείο
Να διαβάζεται εύκολα
Να είναι ανεξίτηλη

Τέλος θα πρέπει γενικότερα να μην επιλέγουμε:

1. χύμα ελαιόλαδο από άγνωστο παραγωγό
2. αγορά ελαιολάδου από σημεία πώλησης, όπου το προϊόν είναι εκτεθειμένο στον ήλιο και συσκευασμένο σε διαφανή δοχεία.

Γράφει ο: **Νίκος Ζέρβας**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc. Διασφάλισης Ποιότητας

Πηγή: www.mednutrition.gr