

Λάδια και μαγειρική

2011-06-06 18:45:08

Τα **φυτικά έλαια** (τα σπορέλαια) που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι έλαια που λαμβάνονται με έκθλιψη ή εκχύλιση των ελαιούχων καρπών και σπερμάτων με διαλύτες. Ενώ, το ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της ελιάς της Ευρωπαϊκής (Olea Europaea) με επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.

Είναι λάθος η σύγκριση του αγνού παρθένου ελαιολάδου, με οποιοδήποτε σπορέλαιο. Το ελαιόλαδο είναι χυμός φρούτου, τα δε **σπορέλαια** είναι **λιπαρές ουσίες** ως αποτέλεσμα εκχύλισης.

Τα λάδια / λιπαρά εκτός του ότι προσθέτουν **γεύση** στο φαγητό, δίνουν **ενέργεια** και μπορεί να έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην **υγεία** μας. Οι καταναλωτές καλό είναι να γνωρίζουν να διακρίνουν την **ποιότητα** των λιπαρών για να έχουν **καλύτερη υγεία**. Πιο συγκεκριμένα το **30 – 35 %** της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης συστήνεται να προέρχεται από λίπη, μία σύσταση που αφορά όλα τα άτομα που είναι άνω των 2 ετών.

Υπάρχουν τροφές που φέρουν «καλά» λιπαρά, που είναι τα **ακόρεστα** και τροφές που φέρουν «κακά» λιπαρά, που είναι τα **κορεσμένα** και τα **τρανς**. Πιο συγκεκριμένα:

- Κορεσμένα λιπαρά οξέα (ζωικά λίπη: βούτυρο, λιπαρά τυριά- κρέατα, αλλαντικά)
- Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο)
- Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ιχθυέλαια, σπορέλαια, ξ. καρπούς, μαργαρίνες)
- Trans- λιπαρά (παράγωγα θερμικής επεξεργασίας, περιέχονται σε υδρογονωμένα φυτικά λίπη)

Το λάδι που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες ή για μαγείρεμα επηρεάζει το **καρδιαγγειακό** σύστημα. Κατά το μαγείρεμα, η θερμότητα αλλοιώνει ορισμένα χαρακτηριστικά του λαδιού και οδηγεί στην δημιουργία και απελευθέρωση ουσιών που προσκολλούνται στα φαγητά.

Τι μας προκαλούν οι νοσηρές αυτές ουσίες;

Σε έρευνα Ισπανών επιστημόνων, εξετάστηκαν δείγματα από λάδι που χρησιμοποιούταν για τηγάνισμα και μετρήθηκαν στο αίμα εθελοντών τα επίπεδα των ουσιών που εμφανίζονται λόγω επαναχρησιμοποίησης του ίδιου λαδιού για σκοπούς τηγανίσματος. Τα άτομα που είχαν στο αίμα τους περισσότερα πολυμερή και πολικές ενώσεις, είχαν συχνότερα και **υψηλή πίεση**.

Αυτοί που χρησιμοποιούσαν κατ' επανάληψη το ελαιόλαδο για τηγάνισμα, είχαν λιγότερα πολυμερή και πολικές ενώσεις σε σύγκριση με αυτούς που χρησιμοποιούσαν άλλα λάδια όπως για παράδειγμα το ηλιέλαιο.

Αυτό δείχνει ότι το **ελαιόλαδο** είναι περισσότερο **ανθεκτικό** (σε σύγκριση με τα σπορέλαια) όταν θερμαίνεται πολλές φορές για σκοπούς τηγανίσματος

Στη μαγειρική / τηγάνισμα, το ελαιόλαδο αποτελεί την **ιδανικότερη** λύση, επειδή παραμένει σταθερό λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών του σε υψηλές θερμοκρασίες. Αντέχει **περισσότερο** στις υψηλές θερμοκρασίες από ό,τι τα σπορέλαια (200 αντί για 170 βαθμούς Κελσίου).

Κατηγορούν το ελαιόλαδο ότι μετά από 2-3 χρήσεις μαυρίζει ελαφρά, δεν είναι ελάττωμα αλλά απόδειξη της φυσικότητάς του. Το σκούρο χρώμα του ελαιολάδου προέρχεται από το «ψήσιμο» των φυσικών χρωστικών του.

Στα λεγόμενα «λαδερά» φαγητά, όσο λιγότερο και **όσο** σε πιο χαμηλή θερμοκρασία μαγειρεύεται το λάδι, **τόσο** αυξάνονται τα οφέλη για την υγεία μας. Θερμοκρασία τηγανίσματος **κάτω από 170 βαθμούς** Κελσίου με **παρθένο ελαιόλαδο**, σύντομος χρόνος μαγειρέματος/ τηγανίσματος και αντικατάσταση του λαδιού έπειτα από κάθε τηγάνισμα έχουν **ευεργετική** επίδραση στις τροφές (π.χ. στα λαχανικά που προετοιμάζονται κατ' αυτόν τον τρόπο, αυξάνεται η περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικές ουσίες και σε σκουλένιο).

Στα 10 τηγανίσματα, το ωφέλιμο **ελαϊκό οξύ** (του ελαιολάδου) μετατρέπεται σε **trans λιπαρό** και επιφέρει **βλάβες στην υγεία**, αυξάνοντας την **οξειδωση**.

Στα **σπορέλαια**, αντίθετα, τα ίδια πολικά συστατικά, όσα σχηματίζονται μετά από δέκα τηγανίσματα με ελαιόλαδο, σχηματίζονται με το πρώτο κιόλας τηγάνισμα.

Το ελαιόλαδο, είναι το **καταλληλότερο λάδι** για μαγείρεμα, γιατί αντέχει **περισσότερο** στις υψηλές θερμοκρασίες **σε σχέση** με τα υπόλοιπα φυτικά έλαια.

Ο καλύτερος και **πιο υγιεινός τρόπος** μάλιστα να μαγειρέψουμε τα φαγητά μας είναι να προσθέσουμε το λάδι **στο τέλος του μαγειρέματος**. Με αυτόν τον τρόπο αφενός δεν αλλοιώνονται τα πολύτιμα συστατικά του ελαιολάδου. Η γεύση του φαγητού θα γίνει πιο ελαφριά, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν είναι νόστιμο.

Γράφει η **Χριστίνα Φοντόρ**, Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Καθηγήτρια στο Ι.Δ.ΕΚ.Ε Ηλιούπολης

Πηγή: www.mednutrition.gr