

Автор: А. Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Уже давно доказано, что оливковое масло является одним из самых полезных продуктов и необходимо нашему организму для нормального функционирования. Однако далеко не все включают его в свой ежедневный рацион. Сегодня оливковое масло активно используется в пищевой промышленности, в медицине и косметологии. **Польза**

оливкового масла для нашего организма

Если разобраться в особенностях данного продукта и посмотреть на перечень витаминов, то с трудом верится, что такое вообще возможно.

- В первую очередь, это огромная польза для

пищеварительной системы

, наличие жирных кислот, которые нормализуют уровень холестерина в нашей крови. Оливковое масло достаточно просто и быстро усваивается, помогает сбросить лишний вес, потому как благоприятно влияет на метаболизм.

- Если регулярно употреблять данный продукт, то вы сможете избавиться от заболеваний

кишечника

, наладите работу

сердца

и укрепите

сосуды

. Стенки капилляров становятся более эластичными, клетки быстрее обновляются.

- Женщины, которые дольше хотят оставаться молодыми, должны также включить в свой рацион оливковое масло, ведь оно благотворно влияет на

кожу, волосы и ногти

. Процесс старения замедляется, а полезные вещества усваиваются ещё лучше.

- Одним из самых мощных действий оливкового масла является, конечно, предотвращение развития рака. Антиоксиданты, которые входят в состав оливкового масла,

подавляют развитие опухолей,

также

очищают организм

от токсинов.

Вред оливкового масла

Безусловно, такой продукт является невероятно полезным и сложно перечислить все его положительные свойства, но существуют также некоторые отрицательные последствия.

•

Ограничить употребление

оливкового масла стоит тем, кто страдает от воспаления желчного пузыря, ведь данный продукт является желчегонным.

• Многие считают, что если поджарить продукты на оливковом масле, то получится **менее вредное и калорийное блюдо**

. Но это заблуждение, на самом деле любое масло при нагревании теряет свои полезные свойства. Более того, оно становится вредным и при частом употреблении может негативно отразиться на состоянии вашего организма.

Как выбрать хорошее оливковое масло?

В первую очередь важно научиться выбирать качественный продукт.

1. Такое масло не должно проходить термическую обработку, поэтому **выбирайте не рафинированное.**

2. В Испании есть провинции, где растут особые сорта оливок, масло из них получают методом

прямого отжима.

Эта методика позволяет отказаться от консервантов, которые продлевают срок хранения, но

вредны для нашего организма

3. Внимательно читайте надписи на этикетке: масло может быть *натуральным (virgin) – холодного отжима из плодов среднего класса, жмыховым (pomace) – из жмыха оливковых косточек, а также очищенным (refined) – первого отжима, которое после прессования подвергается процессу рафинации (очистки).*

Выбирайте

продукт

с первой надписью

, потому как такое масло

является самым полезным.

4.

Не покупайте

масло с надписью

mix

, это значит, что его изготавливали, смешивая несколько сортов, а такой продукт **является менее качественным.**

5. Срок хранения оливкового масла

не должен превышать 5 месяцев

. Это касается как хранения в магазине на полке, так и дома в открытом виде.

6. Всегда внимательно

изучайте срок годности.

Самым качественным считается то оливковое масло, которое производится и разливается в одном месте.