

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ:

Γιώργος Δερμιτζάκης

Δημήτρης Δημητρουλόπουλος

Έλενα Ξενάκη

Μαργαρίτα Χατζοπούλου

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ:

Λαγουτάρη Ελένη

Σούσου Άρτεμις

PROJECT

**Ελαιόλαδο... το
χρυσάφι στο πιάτο μας**

Ελαιόλαδο και υγεία



**Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ
ΑΞΙΑ ΤΟΥ
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ**

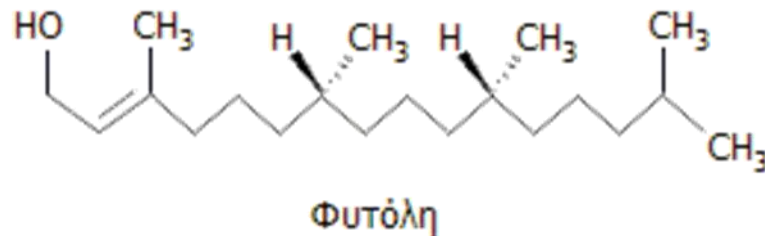
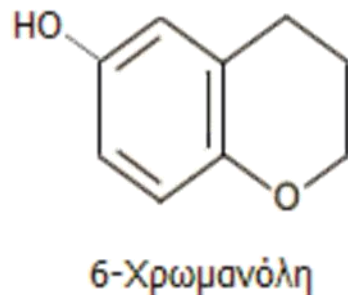
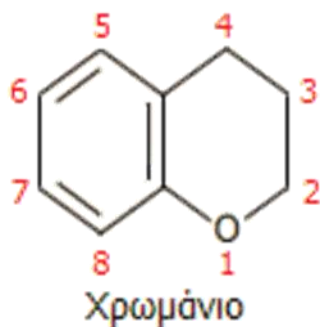
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

- Διατροφική Αξία
 - ακόρεστα («καλά») λιπαρά
 - λιποδιαλυτές βιταμίνες
 - αντιοξειδωτικά συστατικά



ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

- Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλη ή αντιστερωτική βιταμίνη)
 - λιποδιαλυτή βιταμίνη
 - ομάδα οκτώ ενώσεων

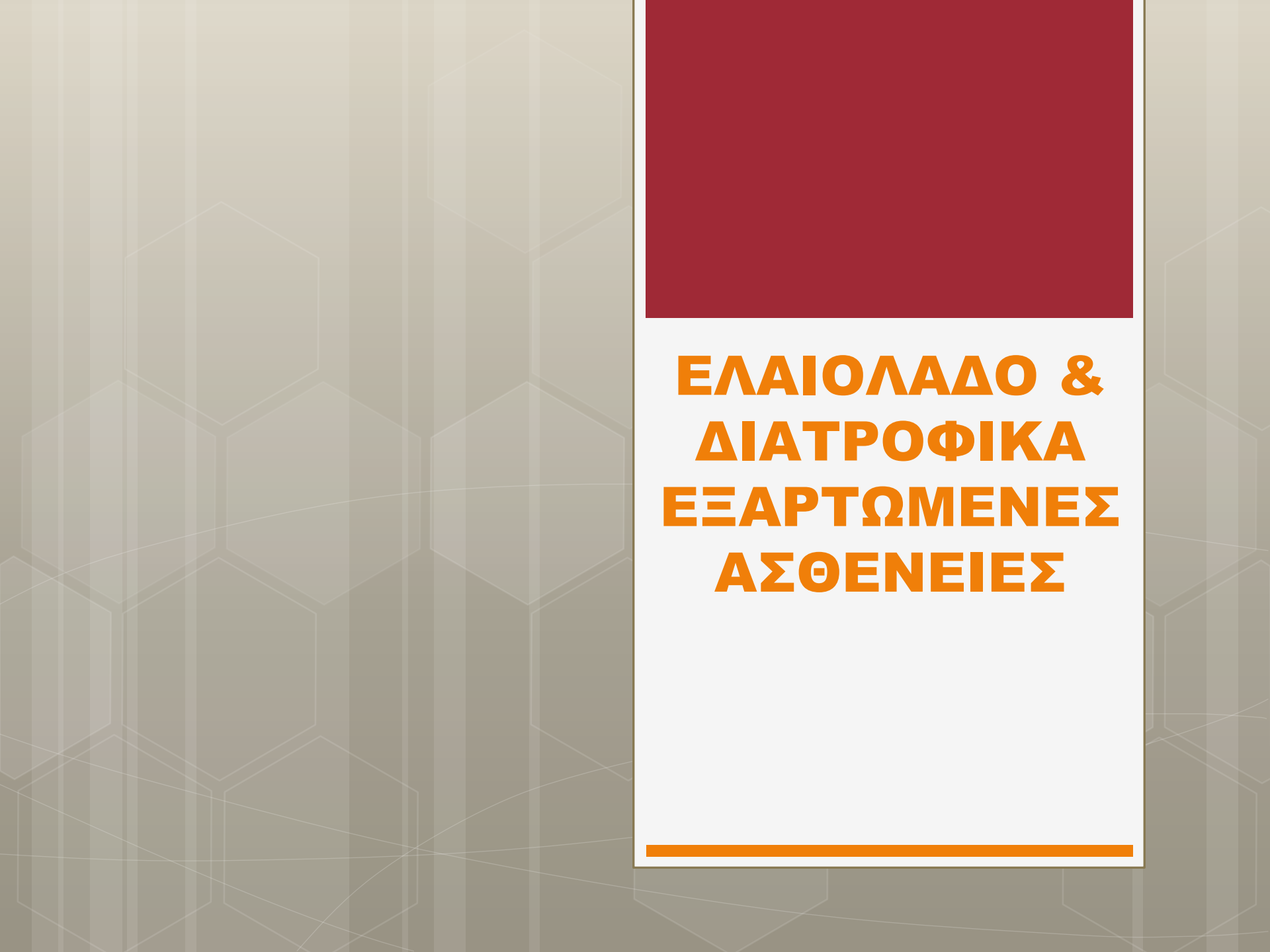


ΟΦΕΛΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Ε

- Καρδιοπροστατευτική δράση
- Μείωση κινδύνου για εμφάνιση καρκίνου
- Νόσος Αλτσχάιμερ
- Αρθρίτιδα
- Καταρράκτης
- Αντιγηραντικές ιδιότητες και προστασία από χρόνιες παθήσεις
- Ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος

Αντιοξειδωτικές ουσίες

- Πηγές τροφών (ελαιόλαδο, κόκκινα φρούτα, κρασί και καφές)
- Επιβράδυνση της φθοράς των κυττάρων
- Προσφορά υγείας και ευεξίας
- Πρόληψη διατροφοεξαρτώμενων ασθενειών



**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ &
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ
ΕΞΑΡΤΩΜΕΝΕΣ
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ**

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ LDL

- LDL («κακή» χοληστερόλη)
 - υπεύθυνη για αρτηριοσκλήρωση, έμφραγμα και εγκεφαλικά επεισόδια.
 - Για την ολική χοληστερόλη οι επιθυμητές τιμές είναι κάτω από τα 200 mg/dl.
 - Για κάθε πτώση της χοληστερίνης κατά 1% μειώνεται ο (στατιστικός) κίνδυνος για στεφανιαία νόσο κατά 2%.

Καρκίνος

- Είδη καρκίνου (κακοηθών όγκων μαστού, προστάτη, ενδομητρίου, πεπτικό σύστημα)
- Αίτια δημιουργίας:
 - Τοξίνες λόγω κακής διατροφής
- Αντικαρκινική δράση ελαιόλαδου:
 - Αντιοξειδωτική ιδιότητα
 - Αναστέλλει τις μεταστάσεις
 - Εμποδίζει το πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων

Διαβήτης

- Διαβήτης
 - χρόνια διαταραχή του μεταβολισμού
 - ανεπαρκή επίπεδα ινσουλίνης
 - αντίσταση ινσουλίνης από τον οργανισμό
- Διαβήτης και ελαιόλαδο
 - ισορροπημένη διατροφή με ελαιόλαδο
 - Απώλεια βάρους



**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:
ΜΥΘΟΙ &
ΑΛΗΘΕΙΕΣ**

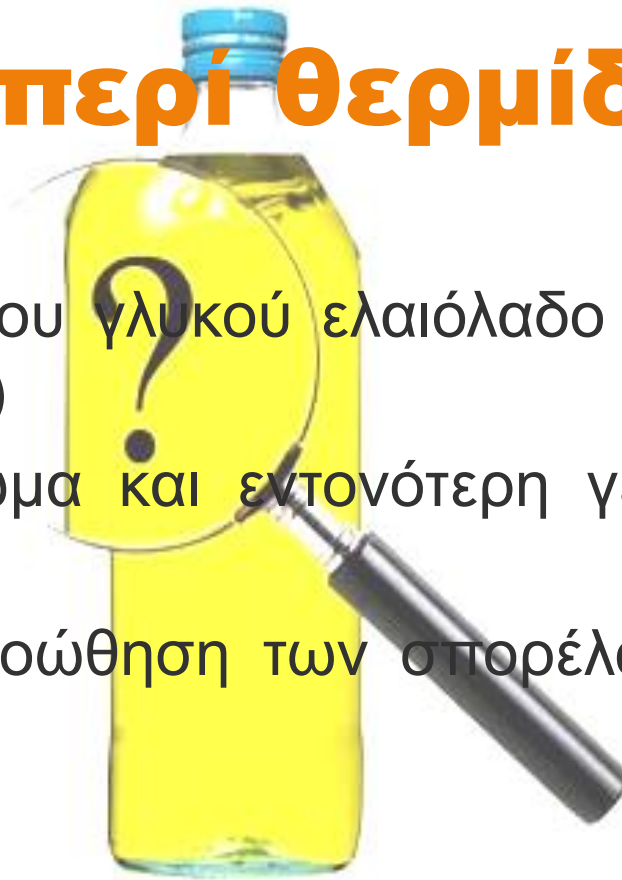


Μύθοι

- Παραπληροφόρηση
→ τηλεόραση, περιοδικά, εφημερίδες & διαδίκτυο
- Ελαιόλαδο:
 - ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή
 - Μεσογειακή Διατροφή
 - κύριο έλαιο κατανάλωσης

Μύθοι... περί θερμίδων

- Ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο (5 gr) → 45 θερμίδες(kcal)
- Δυνατότερο άρωμα και εντονότερη γεύση του ελαιόλαδου
- Διαφημιστική προώθηση των σπορέλαιων σαν 'ελαφριά λάδια '



Μύθοι... περί πέψης

- μεγάλη ρευστότητα των σπορέλαιων
- λιγότερο έντονη γεύση
- βαθμός απορρόφησης 98%
- εύκολη πέψη



Μύθοι... περί τηγάνισματος

- τηγανητά λάδια
→ παχυσαρκία
- κοιλιακό λίπος , περιφέρεια μέσης
→ στεφανιαία νόσο, διαβήτη, υπέρταση, διαταραχές ύπνου και καρκίνος





ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ & ΟΜΟΡΦΙΑ

Αρχαιότητα

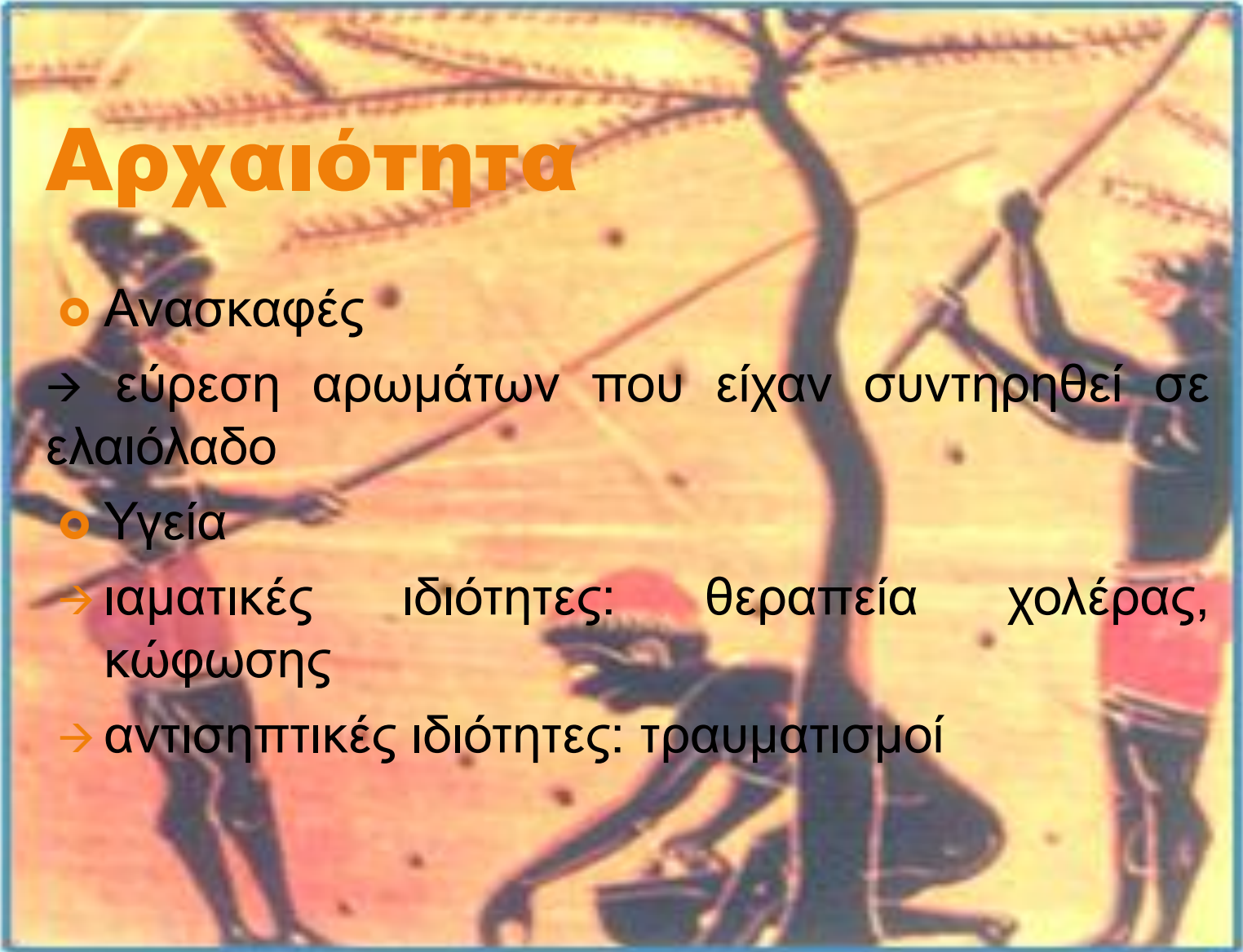
- Ανασκαφές

→ εύρεση αρωμάτων που είχαν συντηρηθεί σε ελαιόλαδο

- Υγεία

→ ιαματικές ιδιότητες: θεραπεία χολέρας, κώφωσης

→ αντισηπτικές ιδιότητες: τραυματισμοί



ω-3 Λιπαρά Οξέα

- ω-3 λιπαρά οξέα:
 - αναγέννηση κυτταρικών μεμβρανών
 - διαμόρφωση καναλιών κυττάρων για επικοινωνία με το περιβάλλον
 - ρύθμιση γονιδιακής έκφρασης
 - ενυδάτωση δέρματος
 - αντισηπτική δράση



Βιταμίνη Ε

- Λιποδιαλυτή βιταμίνη
- Ρόλος:
 - αντιοξειδωτική δράση
 - καταστροφή ελεύθερων ριζών
 - μείωση οξειδωτικού στρες
 - παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων



Βιταμίνη Ε

- Έλλειψη βιταμίνης
- Αιμολυτική αναιμία
- Προβλήματα αναπαραγωγής
- Καταρράκτης
- Νευρολογικές βλάβες
- Εμφάνιση σημαδιών και κηλίδων στο δέρμα



Βιταμίνη Κ

- Ομάδα λιποδιαλυτών βιταμινών
- Ρόλος
 - πήξη αίματος
 - απορρόφηση ασβεστίου από τα οστά
 - ελαστικότητα δέρματος
- Παραγωγή από βακτήρια σε τμήμα του εντέρου
- Αποθήκευση στο συκώτι



Βιταμίνη Κ

- Έλλειψη βιταμίνης
 - το αίμα δεν πήζει
 - Εμφάνιση μωλώπων
 - Κίνδυνος αιμορραγίας
- Υπερβολική πρόσληψη βιταμίνης
 - χορήγηση αντιπηκτικών φαρμάκων



Σκουαλένιο

- Ρόλος:
 - λιπαντικό για το δέρμα
 - αντικαρκινική δράση (χωρίς όμως να είναι κλινικά αποδεδειγμένο)



Καροτενοειδή

- 600 είδη καροτενοειδών
- Ρόλος:
 - προστασία κυττάρων από ελεύθερες ρίζες
 - αντικαρκινική δράση (μέσω του περιορισμού ανάπτυξης ανώμαλων κυττάρων)
 - προστασία φακού του ματιού
- Έλλειψη καροτενοειδών
 - Εμμηνορρυσιακές διαταραχές



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**