

ЗОЛОТО ЮГА

О пользе оливкового масла



Текст:
Дмитрий Весенний

Особой приметой весны можно считать появление на наших столах салатов из свежих овощей и зелени. Оливковое масло – это лучший вариант для заправки подобных блюд. Усвояемость данного продукта близка к 100%. Будучи чистым природным источником мононенасыщенных жирных кислот, витаминов и антиоксидантов это «жидкое золото» помогает противостоять развитию многих заболеваний.

Почему жители многих средиземноморских стран живут в среднем несколько дольше, чем остальное население планеты? Возможно, причина кроется в исключительно благоприятном для здоровья климате и активном образе жизни большинства населения. Но нужно также принять во внимание особенности питания местных жителей. Сложившаяся под влиянием многих национальных кухонь средиземноморская диета использует исключительно полезные для здоровья продукты.

Каким продуктам средиземноморская диета обязана своим оздоровительным эффектом? Первым делом необходимо отметить чудесные свойства оливкового масла. Будучи основным источником жиров в рационе жителей стран средиземноморского бассейна, масло, получаемое из оливок, обладает уникальным химическим составом. В особенности оно богато мононенасыщенными жирными кислотами, которые замечательно усваиваются организмом.

КЛАССИФИКАЦИЯ

Extra-virgin olive oil – натуральное масло великолепного вкуса, первый холодный отжим, кислотность не более 0,8%.

Virgin olive oil — натуральное масло хорошего вкуса, второй отжим, кислотность не более 2%.

Pure olive oil или Olive oil – очищенное масло, получаемое путем химической экстракции, часто содержит добавки натурального масла.

Olive-pomace oil – очищенное жмыховое масло, иногда смешанное с натуральным. Главным образом используется для приготовления выпечки.

Потребление этого великолепного продукта приводит к уменьшению содержания холестерина низкой плотности.

Оливковое масло даже при нагреве практически не выделяет канцерогенных веществ. Наоборот, содержащиеся в нем олеиновая кислота и сквалены препятствуют образованию раковых опухолей.

Вкус оливкового масла зависит от места и времени сбора оливок, а также сорта продукта, связанного со способом его получения. Масло разливается в стеклянную или металлическую посуду, но ни в коем случае не в пластиковую, так как кислоты, входящие в его состав, имеют свойство вступать в химическую реакцию с пластиковой упаковкой.

Рецепт греческого салата

2 средних томата;
1 небольшой огурец;
1 – 2 сладких перца;
1 средняя луковица;
1 – 2 зубчика чеснока;
10 оливок или маслин;
150 – 200 г кислого сыра (например, брынза или сыр «фетакса»);
свежая зелень (укроп, петрушка и др.);
оливковое масло;
1 ст. л. виноградного уксуса;
соль, перец по вкусу.

Все ингредиенты нарезать не слишком мелко (лук кольцами, чеснок измельчить, сыр кубиками, оливки можно оставить целыми), заправить оливковым маслом, посолить, поперчить, хорошо перемешать и полить виноградным уксусом.