

Dagelijks soeplepels olijfolie of omega-9 vetzuur helpt bij vermageren

Olijfolie wordt al duizenden jaren gebruikt in de gebieden rondom de Middellandse zee. De eerste echte cultivering van de olijfboom dateert van ongeveer 2000 jaar voor Christus op het eiland Kreta. Vanaf dat tijdperk ontwikkelde de olijfcultuur zich vrij snel. In de 6^{de} eeuw voor Christus werd de olijfboom de allereerste beschermde boomsoort. De Grieken hadden immers de waarde van de olijfolie zowel medicinaal als in de keuken ontdekt. Om de waarde van olijfolie voor iedereen heel duidelijk te maken kreeg de eindwinnaar van de Panathenaische Spelen, die georganiseerd werden ter ere van de godin Athene, 5000 kilogram olijfolie. Een dergelijke hoeveelheid kon de atleet met zijn familie nooit verbruiken. Het is o.a. op die manier dat de eerste exporteurs van het 'vloeibare gezondheidsgoud' zijn ontstaan. Tot daar de geschiedenis. De consument van vandaag vraagt zich af hoe goede olijfolie kan herkend worden.

Soorten olijfolie

Alleen de extra vierge olijfoliën zijn koudgeperst en moet aangeduid staan op het etiket. Al de andere olijfoliën zijn een versneden mengsel van geraffineerde en koudgeperste olie. Geraffineerde olijfolie is echter altijd kunstmatig behandeld, omdat verhitting en chemische toevoegingen noodzakelijk zijn voor het raffineren. Omdat geraffineerde olie volkomen geur- en smaakloos is, wordt op het einde van de raffinage koudgeperste olijfolie toegevoegd om de olie zijn typische olijfoliesmaak te geven.

- De fijnste, extra zuivere olijfolie (Extra Vierge): wordt op lage temperatuur uit verse rijpe vruchten koudgeperst. De olie is lichtgeel of groenig van kleur en heeft een zeer uitmuntende smaak, geur en kleur. De zuurtegraad mag maximaal 1 gram per 100 gram bedragen.
- Zuivere olijfolie (Vierge): is ook koudgeperst en heeft een fijne smaak. De zuurtegraad bedraagt niet meer dan 2 gram per 100 gram.
- Fijne olijfolie: de fijne, pure olijfolie is een mengsel van verschillende kwaliteiten samen en wordt samengesteld uit geraffineerde olijfolie en zuivere olijfolie. De zuurtegraad is minder dan 1,5 % per liter.
- De geraffineerde olijfolie: komt er meestal via een tweede persing van de olijven. Daartoe wordt de pulp verwarmd, waardoor de olie die eruit wordt geperst lichter van kleur, zachter van smaak en ook minder karaktervol is.

Tip

Olijfolie verdraagt echter veel minder dan de meeste andere oliesoorten heel hoge temperaturen en is daarom niet geschikt om te frituren. Goede olijfolie heeft, ongeacht de kleur, altijd een ietwat bleke waas. Ze moet absoluut reukloos zijn. Juist deze laatste eigenschap staat garant voor olijfolie van goede kwaliteit.

Waarom olijfolie?

Olijfolie wordt steeds meer door Europese consumenten gezien als een aantrekkelijk alternatief voor boter. Italianen, Spanjaarden, Grieken en Fransen gebruiken veel meer olijfolie, waar wij traditiegetrouw boter gebruiken. Maar dat verandert. Want ook Vlamingen ervaren dat de op olijfolie gebaseerde keuken van de Zuid Europeanen over het algemeen zeer lekker, licht verteerbaar en gezond is. Bovendien blijkt dat olijfolie van alle vetten de beste is en ons bovenop slank houdt.

De mythe van eerste, tweede, koude persing...

Eenvoudig omschreven is olijfolie het vruchtsap van de olijf, dit vruchtsap bestaat alleen uit plantaardige olie. De olie wordt gewonnen uit de vrucht door middel van persen of centrifugeren, vroeger was dit alleen het persen, vandaar de veel voorkomen slogan 'eerste persing'. Vroeger moesten de olijven meerdere malen geperst worden om zoveel mogelijk olie uit de pulp te krijgen. Tussen elke persing werd er warm water op de pulp gegooit om de olie los te weken van de pulp. Dat is meteen de verklaring waarom de olie uit de eerste persing ook de beste was. Anno 2011 wordt er hydraulisch geperst of gecentrifugeerd, zodat er maar één persing nodig is.

Gezondheidsaspecten van olijfolie

Het is al overal ter wereld bekend dat olijfolie een echte bescherming voor de gezondheid vormt, zoals tegen hart- en vaatziekten, nieuwe weefselvormingen, diabetes, de overige stofwisselingsziekten en andere aandoeningen. Het interessante is dat voortdurend nieuwe studies toegevoegd worden aan de al bestaande en bewijzen dat dit 'vloeibare gezondheidsgoud' de meest ideale voeding voor de mens is. Enkele concrete voorbeelden!

Hoeveel cholesterol zit er in olijfolie?

Olijfolie bevat geen cholesterol. Plantaardige producten bevatten NOOIT cholesterol, dat zit enkel in dierlijke producten! Olijfolie is rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren of omega-9 vetzuren. Deze vetzuren hebben in tegendeel positieve effecten op de kwaliteit van de cholesterol in het bloed: ze verlagen het gehalte 'slechte' cholesterol en houden het gehalte 'goede' cholesterol op peil. Een onderzoek uitgevoerd door de universiteit van Napels heeft uitgewezen dat olijfolie niet alleen meehelpt aan een gunstiger cholesterolspiegel in het bloed, maar ook bijdraagt aan een verminderde behoefte aan bloeddrukverlagende geneesmiddelen bij patiënten met een lage tot matige bloeddruk

(hypertensie). De aanwezige oliebestanddelen vormen een cholesterol verlagende factor. Olijfolie bevordert bovendien het opnemen van kalk in de botten en oefent een positieve invloed uit op de kalkhuishouding van de botten. De olie bevat ook vitamine A, wat in combinatie met oliezuur voor een goede beenderengroei zorgt.

Is olijfolie goed voor galstenen en maagzweren?

Olijfolie is een olie die goed verteert. Studies wijzen er bovendien op dat ze de vorming van galstenen afremt. Olijfolie werkt kalmerend op de maag, vermindert het maagzuur en reduceert de kans op maagzweren. Het stimuleert de uitscheiding van gal in de galblaas en kan op die manier galstenen voorkomen.

- Alle oliën hebben hetzelfde gehalte aan vet (100%) en aan calorieën (9000 kcal/liter), maar olijfolie maakt niet dik! Het calorieën criteria is aldus niet houdbaar zoals in reguliere middens wordt gepropageerd.
- Het is de samenstelling van de vetzuren, de ongeraffineerde bewerkingsgraad, de hoeveelheid aanwezige natuurlijke antioxidanten en de zuurtegraad van olijfolie die de kwaliteit van een olijfolie en ook van de andere oliën bepalen.
- Meer olijfolie wordt vooral aanbevolen omwille van haar hoge gehalte aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren (minstens 70%) of omega-9 vetzuren, en haar krachtige antioxidant eigenschappen.
- Olijfolie oefent een zeer gunstige werking uit op onze hele stofwisseling, zodat de vetzurenbalans beter in evenwicht geraakt.
- 1 eetlepel olijfolie bevat 120 calorieën.

In een gezond dieet wordt steeds overvloedig olijfolie gebruikt. Om maar een paar bewezen wonderen van olijfolie te noemen: olijfolie werkt o.a. cholesterol verlagend, helpt om borstkanker te voorkomen, zorgt voor minder hart en vaatziekten, mildert maag en darmklachten.

Olijfolie zit vol antioxidanten

Niet alle soorten vet hebben eenzelfde invloed op de verschillende delen van het maagdarmkanaal met betrekking tot tumorontwikkeling. Het is duidelijk dat vetten in het dieet een rol spelen bij kankerpreventie. In het mediterrane dieet is de belangrijkste vetbron olijfolie waarvan is bewezen dat het niet alleen de incidentie van borstkanker vermindert, maar ook van darmkanker. Hierin speelt olijfolie al in een vroeg stadium een sleutelrol, het voorkomt namelijk dat tumoren ontstaan.

Olijfolie is immers rijk aan oliezuur (enkelvoudig onverzadigde vetzuren). Het is ook het enige, direct uit een vrucht geperste zuur dat fenolen en vitamine E oplevert. Deze antioxidanten zorgen voor een antitumorale bescherming.