Olivový olej působí proti zánětům v těle

Nejlepší je extra panenský

Nejprve si posvítíme na kvalitu. Ne každý olivový olej, který nalezneme v obchodě, můžeme s vizí zdravějšího a pestřejšího stravování bezmyšlenkovitě kupovat. **Některé levnější oleje se za kvalitní nemohou vůbec považovat.** Jejich extrakce často probíhá pomocí chemických sloučenin a ty přirozeně utlumují prospěšné látky a účinky v oleji obsažené. V horším případě se poté přimíchávají i další druhy levnějších olejů, které ten olivový naředí a v podstatě znehodnotí.

Je tedy velmi důležité dívat se na označení. Vždy sáhněte pouze po tom, který je označen jako *extra panenský* nebo *extra virgin*. Na rozdíl od těch chemicky upravovaných, které se často značí také jako *rafinované* oleje, je tento extrahován pouze přírodní cestou. **Je lisován zastudena, teplota lisování se pohybuje kolem 50 °C, u těch nejkvalitnějších dokonce jen kolem 27 °C. Díky tomu si zachovává mnoho prospěšných látek** a také své specifické aroma a jedinečnou chuť, která pro některé může být přinejmenším výrazná, což je ovšem velmi žádaným efektem například při přípravě salátů. Na druhou stranu i z tohoto důvodu není olivový olej do některých pokrmů příliš vhodný.

Jaké má cenné vlastnosti?

Pokud si tedy lehce připlatíte a koupíte si skutečně kvalitní produkt, můžete následně naplno využívat jeho benefitů. Tak například **obsah zdravých nenasycených mastných kyselin je velmi vysoký**. Těšit se můžete také na **nálož antioxidantů a vitamínů, především pak vitamínů E a K**. Díky obsahu těchto a

další látek **můžeme olivový olej označit jako protizánětlivý**.

Pokud si tedy na lačno dopřejeme jednu malou lžičku každé ráno, pro naše tělo to bude naprostý balzám. Díky již zmíněným antioxidantům **dokáže účinně působit jako prevence proti rakovinovému bujení či jiným chronickým zánětům**. Výborně **pročišťuje střeva a stimuluje tak metabolismus**. Vhodný je i pro diabetiky, protože **dokáže snižovat hladinu nebezpečného cholesterolu** v krvi. **Poděkují nám rovněž játra**, jejichž detoxikační funkci dokáže olej podporovat. Efektivně se také prokázal jako s **kvělý prostředek v boji proti srdečním a nervovým onemocněním**, jakými jsou například Alzheimerova choroba či infarkt myokardu.

Olivový olej v kosmetice

Olivový olej nemusíte nutně používat pouze v kuchyni. Skvělé využití najdete také v péči o tělo. **Pravidelná konzumace podporuje růst nehtů a vlasů.** Již zmíněný vitamín E, který se v oleji přirozeně vyskytuje, se běžně přidává do mnoha kosmetických produktů díky svým optimálním vlastnostem. Chrání buněčné membrány před volnými radikály a je často považován za jeden z nejsilnějších antioxidantů.

Má proto blahodárný vliv na pleť, jelikož ji vyživuje a zpomaluje její stárnutí. Působí i jako ochrana proti slunečnímu záření či vnějšímu smogu. Velmi často jej nalezneme ve vlasové kosmetice, strukturu vlasu vyhlazuje a zajistí tak lesk a vitalitu. Kromě olejů se vyskytuje v mnoha druzích ořechů, v avokádu, v mangu či v máku.

Zkuste si pár kapek oleje příště přidat do svého oblíbeného krému na ruce či do masky na vlasy nebo na pleť. Nebo jej smíchejte se svým opalovacím krémem. Lesklá a vyživená pokožka produkuje více melatoninu a vy mnohem snadněji dosáhnete kýženého bronzu.

Olivový olej v kuchyni

Obecně se má za to, že oleje lisované za studena, tedy i ten olivový, by se měly konzumovat převážně tepelně nezpracované, aby si zachovaly co největší množství prospěšných látek. Není to ovšem tak úplně pravda a do jisté míry s ním lze pracovat i v případě teplých pokrmů. **Samozřejmě se nejvíce nabízí využívat olivový olej do salátů, dresingů či zálivek. Perfektní je například v kombinaci s citronovou šťávou, medem a hořčicí.**

Nicméně nemusíte se obávat ani použít jej třeba na restování zeleniny či dochucení těstovinových omáček. I křehká masa, která vyžadují kratší dobu opékání, si můžete dovolit na olivovém oleji připravit. **Vyvarovat byste se ale měli smažení**, jelikož olej je nutné nahřát na příliš vysokou teplotu, která by již pro tento druh rozhodně nebyla vhodná. V tomto případě sáhněte spíše po olejích s vyšším bodem zakouření, jako je například řepkový či slunečnicový.