

Olivový olej působí proti zánětům v těle



Nejlepší je extra panenský

Nejprve si posvítlíme 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 nejvyšších 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, dressingů 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.