

Αθήνα 6 Δεκεμβρίου 2019

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ενημέρωση των καταναλωτών για την επιτραπέζια ελιά

Με την ευκαιρία της εποχής συγκομιδής της ελιάς, ενός εξαγωγίμου προϊόντος με μεγάλη απήχηση στις διεθνείς αγορές, ο ΕΦΕΤ ενημερώνει τους καταναλωτές για την επιτραπέζια ελιά, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής Ελληνικής διατροφής, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, όπως αυτή που διανύουμε, εξαιτίας της θρεπτικής της αξίας αλλά και των γευστικών και αρωματικών συστατικών της. Η ελιά είναι ο καρπός του δέντρου με τη λατινική ονομασία *Olea europaea L.* Ο καρπός της ελιάς, για να διατεθεί στην κατανάλωση ως επιτραπέζια ελιά, πρέπει πρώτα να υποστεί κατάλληλη επεξεργασία εκπίκρασης (ξεπίκρισμα) και στη συνέχεια διατηρείται με αλάτισμα ή σε άλμη ή σε ξύδι ή σε ελαιόλαδο.

Αναλόγως την ποικιλία, τις συνθήκες καλλιέργειας, την επεξεργασία της και τις συνθήκες αποθήκευσης, η επιτραπέζια ελιά μπορεί να παρουσιάσει κάποιες διαφορές στο διατροφικό της προφίλ. Γενικά, τα λιπαρά οξέα στην επιτραπέζια ελιά απαντώνται σε ποσοστό περίπου από 13% έως 40%. Τα κυριότερα λιπαρά οξέα στο έλαιο της ελιάς είναι τα **μονοακόρεστα λιπαρά οξέα** (~73% επί του ολικού λίπους), ενώ τα κορεσμένα λιπαρά είναι σαφώς λιγότερα (~11%–12% επί του ολικού λίπους). Υπάρχει πλήθος επιστημονικών ερευνών οι οποίες καταδεικνύουν τα οφέλη των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων στην υγεία, ειδικά όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα (π.χ. μείωση "κακής" χοληστερόλης).

Η ελιά, όπως και πολλά φρούτα και λαχανικά, εκτός από τα απαραίτητα για τον οργανισμό θρεπτικά συστατικά, περιέχουν **φαινολικές ενώσεις** με πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας. Σύμφωνα με τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, το 50% των φαινολικών ενώσεων που περιέχονται στις ελιές και στο παρθένο ελαιόλαδο είναι η υδροξυτυροσόλη και παράγωγα αυτής. Αξίζει να σημειωθεί ότι υπάρχει εγκεκριμένος ισχυρισμός υγείας από την

Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) σχετικά με τις πολυφαινόλες στο ελαιόλαδο και την προστασία των λιπιδίων του αίματος από το οξειδωτικό στρες, με συγκεκριμένους όρους χρήσης.

Παρότι δεν έχει εγκριθεί μέχρι στιγμής από την Ευρωπαϊκή Ένωση ισχυρισμός υγείας για την επιτραπέζια ελιά, οφείλουμε να τονίσουμε ότι οι επιτραπέζιες ελιές, αλλά και το ελαιόλαδο, αποτελούν σημαντικά στοιχεία της Μεσογειακής διατροφής, ένα μοντέλο διατροφής που συνάδει με την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής.

Τέλος, δεδομένου ότι για το ξεπίκρισμα της ελιάς οι ελιές συνήθως αλατίζονται ή διατηρούνται σε άλμη, η περιεκτικότητα **αλατιού** στις επιτραπέζιες ελιές μπορεί να είναι υψηλή (μπορεί να κυμαίνεται από 2g έως 6g αλατιού ανά 100g ελιάς). Μάλιστα, η πρόσληψη αλατιού μπορεί να ξεπεράσει και τα 3g όταν κάποιος καταναλώνει ημερησίως μια μερίδα ισοδύναμη με περίπου 10 – 12 ελιές. Λαμβάνοντας υπόψη τη συνιστώμενη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας πρόσληψη αλατιού μικρότερη των 5g ημερησίως από όλες τις τροφές και το προστιθέμενο αλάτι, οι καταναλωτές οφείλουν να είναι προσεκτικοί στην εν γένει διαιτητική πρόσληψη αλατιού. Συστήνεται οι καταναλωτές να εντάσσουν στο διαιτολόγιό τους την Ελληνική επιτραπέζια ελιά ξαρμυρίζοντάς την πριν την κατανάλωση ή επιλέγοντας εκείνη με το λιγότερο αλάτι.