



## 53 食用橄榄油有什么好处？

食用橄榄油有如下好处。

(1) 橄榄油是营养素保存最为完整的油脂。橄榄油含单不饱和脂肪酸达 80% 以上，主要是油酸，比其他任何植物油都要高，还含有对心血管健康有益的角鲨烯、谷固醇及丰富的维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 和胡萝卜素等脂溶性维生素及抗氧化物，还可为人体提供多种常量元素、微量元素和维生素。同时，由于油橄榄树高大健壮，抗病虫能力强，无须喷施化肥农药等，故橄榄油在生产过程中未经过任何化学处理，其在国际上被公认为食用油中的“绿色食品”；且其固有的营养物质得以完好保存，使其营养价值始终保持高水准；加之不含胆固醇，使很多人免除了进食橄榄油的后顾之忧。

(2) 橄榄油可激发食欲，促进消化。采用橄榄油烹调食物，无论是凉拌或热炒，橄榄油均可为食物添加固有的、略带橄榄味的芬芳风味。利用其清香风味可制备各式各样的食物，从淡到重，从甜到辣，从稀到浓，样样适用，颇有一种“浓妆淡抹总相宜”的韵味。有研究发现，进食橄榄油可减少胃酸分泌，可降低十二指肠溃疡等病的发病率，并可刺激胆汁分泌，激化胰酶的活力，使油脂降解，减少胆囊炎和胆结石发生的风险。同时，橄榄油在人体内的消化效率高达 94%，高居各种油类之首，可以在满足口感的同时保证其营养素得以充分吸收。

(3) 橄榄油是高效的抗癌剂。世界卫生组织的调查结果表明，以橄榄油为主要食用油的希腊和意大利等国，心血管系统疾病和癌症发病率较低。究其原因，这与当地居民长期食用橄榄油有密切关系。有统计显