

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Oliwa z oliwek - lepiej jej nie podgrzewać

Pod wpływem temperatury traci wszystkie swoje właściwości - piszą naukowcy o oliwie z oliwek. Specjaliści radzą, aby do gotowania i smażenia potraw dodawać tańsze jej odpowiedniki, a smakiem świeżej oliwy cieszyć się m.in. w sałatkach.



Oliwa z oliwek znana jest ze swoich właściwości zdrowotnych, dlatego tak szybko stała się królową kuchni. Zawarty w oliwie z oliwek kwas oleinowy może pełnić rolę ochronną w profilaktyce miażdżycy, chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Dziecie bogatej w oliwę z oliwek przypisuje się działanie hamujące rozwój miażdżycy tętnic.

Spożywanie oliwy z oliwek przyczynia się również do zmniejszenia stężenia cholesterolu frakcji LDL, substancji zwiększających krzepliwość krwi i zwiększenia stężenia cholesterolu frakcji HDL i antyoksydantów.

Choć te imponujące właściwości oliwy z oliwek przyczyniły się do jej popularności, naukowcy z uniwersytetu w Porto podkreślają, że podgrzanie oliwy obniża jej wartości i właściwości.

"Konsumpcja oliwy z oliwek wyraźnie wzrasta, głównie za sprawą jej właściwości zdrowotnych. Jednak, różne formy podgrzania jej, niezależnie czy jest to smażenie, gotowanie czy podgrzewanie w mikrofalach, nieodwracalnie zmieniają chemiczny profil oliwy z oliwek" - czytamy w raporcie naukowców z Porto.

Naukowcy zdradzają jednak sposoby na wykorzystanie oliwy podczas gotowania z zachowaniem jej właściwości. Jednym z nich jest minimalne ogrzewanie oliwy lub dodanie jej już w trakcie gotowania, dzięki czemu nie traci swoich właściwości.

"Oliwa z oliwek po długotrwałej obróbce termicznej stopniowo traci większość składników bioaktywnych. Dlatego też z ekonomicznego i logicznego punktu widzenia bardziej korzystne jest korzystanie z oliw niższych klas" - sugerują naukowcy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18429.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy