

# Uleiul de măsline poate fi periculos!

Uleiul de măsline extravirgin reprezintă o combinație echilibrată de acizi grași esențiali, vitamine, minerale și alte elemente nutriționale, în special vitamina E, care este un excelent antioxidant natural. De aceea poate sta la baza unei vieți lungi și sănătoase. De la Hipocrate încoace, uleiul de măsline este folosit atât intern, cât și extern, pentru sănătate, dar și în scopuri cosmetice. Cercetări repetate au adus dovezi clare că alimentația incluzând ulei de măsline ajută la scăderea colesterolului nociv, prevenind bolile inimii și

peratură specifică definind punctul de la care scoate fum. Uleiul de floarea soarelui, considerat delicată în Occident întrucât este cel mai bogat în vitamina E, are punctul de fumegare destul de ridicat pentru a se preta aproape la orice tip de gătit casnic. Uleiul de măsline în schimb are

ar fi, tot are 120 de calorii și 14 grame de grăsime la fiecare linguriță.

Mai periculos însă decât conținutul său caloric este faptul că uleiul de

măsline e

foarte

ușor

de

falsifi-

c a t .

P i a ț a

mondială

-

cau uleiul toxic, dar nu se știe dacă acesta nu a ajuns între timp în rețelele de distribuție. Potrivit Business Insider, în 2005, autoritățile italiene au destructurat o organizație mafiotă care deținea 100.000 de litri de ulei de măsline fals, valorând aproape 8 milioane de dolari. În aprilie 2007, Ministerul Agriculturii din Peninsula recunoștea că a investigat 787 de producători din branșă, dintre care 205 au fost găsiți vinovați de falsificare, etichetare eronată și alte infracțiuni. În același an, s-a raportat



îngroșarea arterelor. O cercetare recentă, publicată în European Journal of Clinical Nutrition Studies, sugerează că ar trebui să consumăm zilnic 2 lingurițe de ulei virgin de măsline, timp de o săptămână, pentru ca nivelul de antioxidanți în sânge, în special fenoli, să crească. Dar atenție! Acest tip de ulei s-a dovedit riscant la gătitul prelungit. În principiu, orice ulei este toxic de la o anumită tem-

punctul de ardere foarte jos! Suportă însă suficient de bine temperaturi de până la aproximativ 170 de grade Celsius, ceea ce-l recomandă pentru gătitul rapid, dar și pentru salate și soteuri. Nutriționiștii ne avertizează în plus că uleiul de măsline este o alegere absolut neinspirată în timpul regimurilor de slăbire. Asta pentru că oricât de sănătos

îndeosebi cea din SUA- e invadată de asemenea produse contrafăcute! Chiar în luna decembrie, izbucnea un scandal după ce o toxină cancerigenă a fost descoperită în uleiul de măsline produs de trei companii din China. Este vorba despre aflatoxină, o toxină generată de mușgai. Instituția sanitară care a făcut descoperirea a ordonat suspendarea operațiilor companiilor care fabri-

factul că doar 4% din uleiul de măsline pe care îl exporta Italia era pur italianesc. Între timp, s-a ajuns ca țara să vândă de trei ori mai mult ulei de măsline decât produce, ceea ce arată dimensiunile contrafacțiilor. Iar fenomenul este cu atât mai grav, cu cât sute de persoane au murit și alte zeci de mii au fost spitalizate din cauza "sindromului uleiului toxic". Așadar, atenție la ce cumpărați!

**Teodora Varlam**