**Blagotvorni učinak maslinovog ulja**

Lekovita svojstva maslinovog ulja su dobro zabeležena u stručnoj literaturi. Unos ove drevne namirnice pruža zaštitu od hroničnih degenerativnih bolesti i povezuje se sa smanjenim rizikom od bolesti srca, prevencijom karcinoma i jačanjem imunog sistema. Takođe, pripisuju mu se i protivupalna svojstva te zaštitni učinak na sluznicu želudca.

 Nutricionisti će se složiti: maslinovo ulje je kralj među uljima. Pri tome se, naravno, misli na ekstra devičansko maslinovo ulje koje se dobiva hladnim ceđenjem i filtriranjem zdravih maslina pri čemu sadržaj blagotvornih sastojaka ostaje maksimalno očuvan.

Nutricionistički gledano, ekstra devičansko maslinovo ulje je dragocena namirnica bogata hlorofilom i karotenoidima koji mu uz karakterističnu boju osigurava i antioksidativna svojstva te sprečava užegnuće ulja. Antioksidativnu aktivnost potencira i vitamin E koje se u maslinovom ulju nalazi u najiskoristivijem obliku, kao i fenoli i polifenoli. Maslinovo ulje svoj blagotvoran učinak na zdravlje duguje i povoljnom profilu masnih kiselina koje sadrži. Najveći deo čini jednostruko nezasićena oleinska kiselina delom zaslužna za njegovu laku probavljivost. Nadalje, maslinovo ulje sadrži i zasićene masne kiseline poput palmitinske i stearinske kiseline, ali i dragocene višestruko nezasićene: linolnu i linolensku kiselinu.

Ističe se maslinovo ulje i drugim vrijednim supstancama od kojih posebno valja izvojiti biljni sterol beta-sitosterol koji se pokazao dobrim saveznikom u sniženju povišenog nivoa holesterola.