

Ελαιόλαδο... Ένας θησαυρός για την υγεία!!!

Μια ματιά στο διαδίκτυο...

<https://www.youtube.com/watch?v=FQ0LvDt6IZA>



Ποιά είναι τα βασικά οφέλη του ελαιολάδου για την υγεία του ανθρώπου;

Από την αρχαιότητα είναι γνωστό ότι το ελαιόλαδο στη διατροφή μας είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του κάθε οργανισμού. Ο πατέρας της ιατρικής, ο Ιπποκράτης και οι μεγαλύτεροι γιατροί της εποχής πίστευαν στην ευεργετική επίδραση στην υγεία και συνιστούσαν τη χρήση του σε καθημερινή βάση ως θεραπεία σε πολλές περιπτώσεις.

Σήμερα, 3000 χρόνια μετά, η σύγχρονη ιατρική συνεχίζει να συστήνει την ευρεία χρήση του ελαιολάδου στη διατροφή ενηλίκων και παιδιών, υγιών και ασθενών, χάρη στα πολύτιμα συστατικά του που παρέχουν **υγεία, ευεξία και μακροζωία**.

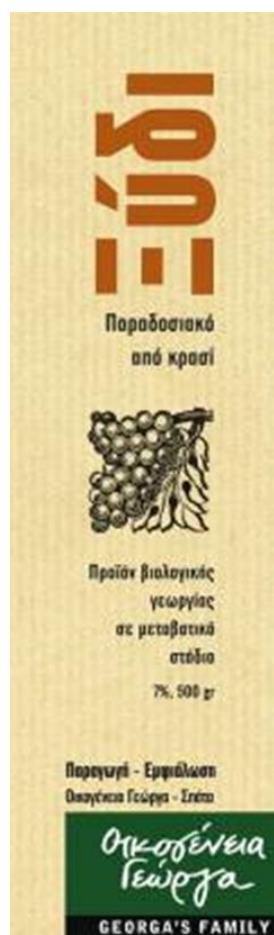
Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τώρα ότι το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο συστατικό και ισχυρό όπλο κατά των χρόνιων ασθενειών. Εκτός από τη μείωση των καρδιακών επεισοδίων και του καρκίνου, το ελαιόλαδο βοηθά στην σωστή λειτουργία των εντέρων. Επίσης μελέτες έδειξαν ότι το μέγεθος και το πάχος των οστών παρουσιάζουν διαφοροποίηση σε ανθρώπους που καταναλώνουν ελαιόλαδο, λόγω της ενίσχυσης τους με μεταλλικά στοιχεία. Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης E του ελαιολάδου έχει συσχετισθεί και με την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης.

Το ελαιόλαδο περιέχει ακόρεστα λιπαρά οξέα και σε συνδυασμό με την υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη-E και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες, το κάνουν ένα **εξαιρετικό φάρμακο** για την αντιμετώπιση αλλά και την πρόληψη πολλών ασθενειών. Γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια έχει χαρακτηριστεί και ως λειτουργικό τρόφιμο.

ΕΡΓΑΣΙΑ: Προτείνετε τρόπους για να βάλουμε καθημερινά το ελαιόλαδο στη διατροφή μας. Γράψτε τρία φαγητά που περιέχουν ελαιόλαδο.

Ώρα για δημιουργικότητα...

1η οδηγία: Παρατηρήστε τις ακόλουθες συσκευασίες και σκεφτείτε ποιες πληροφορίες πρέπει να αναγράφονται στις ετικέτες του κάθε προϊόντος:



Σε κάθε ετικέτα αναγράφονται οι ακόλουθες πληροφορίες:

- ✚ Το είδος του προϊόντος (π.χ. ξύδι, ελαιόλαδο)
- ✚ Το όνομα του προϊόντος (π.χ. Χωριό, Άλτις)
- ✚ Ποσότητα (π.χ. 1L, 750 ml)
- ✚ Τόπος παραγωγής

Επίσης υπάρχει μια σχετική εικόνα, για να γίνεται η συσκευασία πιο ελκυστική.

2^η οδηγία: Στο τετράδιό σας «Το σχολείο είναι εδώ» δημιουργήστε τώρα τη δική σας **ετικέτα για ένα μπουκάλι ελαιόλαδο**. Σχεδιάστε ένα μπουκάλι, όπως φαίνεται πιο κάτω και στο κέντρο σχεδιάστε την ετικέτα. Σε αυτή θα πρέπει να συμπεριλάβετε όλες τις πληροφορίες που αναγράφονται πιο πάνω. Χρησιμοποιήστε όμορφα χρώματα, για να γίνει η ετικέτα σας ελκυστική.

Δημιουργώ τη δική μου ετικέτα!

