



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ  
ΝΕΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ**

**Σπουδάστρια: Ιππέκη Κατερίνα**

**Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2009**



**ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ  
ΤΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ  
ΝΕΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ  
ΜΕΛΕΤΕΣ-ΕΡΕΥΝΕΣ**

Στην οικογένειά μου...

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	7
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	11
1. ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	13
1.1 ΘΕΡΜΙΔΙΚΗ ΑΞΙΑ	16
1.1.1 ΓΕΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	16
1.1.2 ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ	16
1.2 ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ	17
1.3 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ- ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ	18
1.4 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΟΙ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ	20
1.5 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	21
1.6 ΟΙ ΚΥΡΙΑΡΧΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΙΕΣ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	24
2. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	25
2.1 ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	26
2.2 ΟΙ ΕΞΑΓΩΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	27
2.3 Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	30
3. ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	33
3.1 ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	36
3.1.1 ΓΕΥΣΤΙΚΟΤΗΤΑ	36
3.1.2 ΑΦΟΜΟΙΩΣΗ	37
3.2 ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	37
3.2.1 ΑΘΕΡΜΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΟ ΟΞΥΓΟΝΟ (ΟΖΟΝΕΛΑΙΟ) ΕΝΑΝΤΙΑ ΣΕ ΙΟΥΣ-ΒΑΚΤΗΡΙΑ-ΜΥΚΗΤΕΣ	37
3.2.2 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	40
3.2.2.1 ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΝΑΠΟΘΕΣΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ	40
3.2.2.2 ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	40
3.2.2.3 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ	41
3.2.2.4 ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΓΗΡΑΝΣΗ	41
3.2.2.5 ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ ΤΥΠΟΥ II	41
3.2.2.6 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ Ο ΚΑΡΚΙΝΟΣ	42
3.2.3 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	44
3.3 Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	46

<b>3.3.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ</b>	<b>49</b>
<b>3.4 ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΩΣ ΚΑΛΥΝΤΙΚΟ ΚΑΙ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΟ</b>	<b>49</b>
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	<b>52</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>53</b>



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Κίνητρο για την εκπόνηση της εργασίας αυτής αποτέλεσε η επιμονή μου για μάθηση όσο αναφορά το ελαιόλαδο.

Σκοπός μου ήταν να βρω από διάφορες βιβλιογραφικές πηγές και να διαπιστώσω ακριβώς τα συστατικά του ελαιόλαδου και τις ιδιότητές τους.

Καταβλήθηκε λοιπόν κάθε δυνατή προσπάθεια, έτσι ώστε να ανταποκριθώ με συνέπεια στις απαιτήσεις αυτές.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τους καθηγητές μου καθώς και την οικογένειά μου, για την πολύτιμη βοήθεια και υποστήριξή τους κατά τη διάρκεια συγγραφής της πτυχιακής μου εργασίας.