

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ
ΤΣΙΤΟΥΡΟΥΔΗ ΦΑΙΔΡΑ**

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2004

Περιεχόμενα

- Εισαγωγή
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°. Ιστορική αναδρομή για την ελιά και το ελαιόλαδο.**
 - 1. Η ελιά δέντρο της Μεσογείου σελ. 5
 - 2. Ελαιοκαλλιέργεια στη αρχαία Ελλάδα σελ. 7
 - 3. Καλλιέργεια της ελιάς στην Κρήτη σελ. 9
 - 4. Ολυμπιακή Αγώνες...Για ένα στεφάνι ελιάς σελ. 9
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°. Το δέντρο της ελιάς. Γενικά Γνωρίσματα σελ. 11**
 - 1. Άλλα βοτανικά γνωρίσματα του δέντρου σελ. 11
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°. Ο ελαιόκαρπος**
 - 1. περιγραφή ελαιοκάρπου σελ. 13
 - 2. συστατικά ελαιοκάρπου σελ. 13
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4° Συγκομιδή του Ελαιοκάρπου**
 - 1. χρόνος συγκομιδής σελ. 16
 - 2. τρόποι συγκομιδής σελ. 17
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5° Εξαγωγή ελαιολάδου από τον ελαιόκαρπο σελ 22**
 - 1. Στο ελαιουργείο σελ. 23
 - 2. κατηγορίες ελαιολάδου σελ. 29
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6° Αποθήκευση του Ελαιολάδου σελ 31**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7° Τυποποίηση και συσκευασία του ελαιόλαδου**
 - 1. Δοχεία συσκευασίας- χαρακτηριστικά σελ. 33
 - 2. Ανοχή στο γέμισμα των δοχείων σελ. 33
 - 3. Στοιχεία αναγραφόμενα επί των δοχείων σελ. 33

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8° Κύριες αλλοιώσεις το ελαιόλαδου**
 - 1. Υδροόλυση σελ. 36
 - 2. Οξειδωση σελ. 36
 - 3. Άλλες αλλοιώσεις του ελαιολάδου σελ. 37
 - 4. παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την ποιότητα του ελαιόλαδου σελ. 38

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9° Νοθεία του ελαιόλαδου σελ. 41**

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10° Χημική Σύσταση του ελαιολάδου**
 - 1. Σύνθεση ελαιολάδου σε λιπαρά οξέα σελ. 42
 - 2. Κυριότερα ασαπονοποίητα συστατικά του ελαιολάδου σελ. 44
 - 3. Αρωματικά συστατικά του ελαιόλαδου σελ. 47

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11° Βασικά Κριτήρια ποιότητας και σταθερές που έχει καθιερώσει το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιολάδου (Δ.Σ.Ε.)**
 - 1. Οξύτητα σελ. 49
 - 2. Οξειδωση σελ. 50
 - 3. Χρώμα σελ. 50
 - 4. Οργανοληπτικά Χαρακτηριστικά σελ. 50

- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12° Βιολογικές και άλλες ιδιότητες του ελαιολάδου**
 - 1. Γενικές Ιδιότητες σελ. 52
 - 2. Η βιολογική αξία του ελαιόλαδου σελ. 53
 - 3. Ελαιόλαδο, υγεία και διατροφή σελ. 54
 - 4. Μεσογειακή Δίαιτα και ελαιόλαδο σελ. 56
 - 5. Η μελέτη των Επτά Χωρών σελ. 57
 - 6. Τα απίστευτα αποτελέσματα της Κρήτης σελ. 59
 - 7. Δράση του Ελαιόλαδου σε καρδιαγγειακές Παθήσεις σελ. 59
 - 8. Ελαιόλαδο και Γαστρεντερικό σύστημα σελ. 61
 - 9. Ελαιόλαδο και διαβήτης σελ. 65
 - 10. Ελαιόλαδο και Καρκίνος σελ. 67
 - 11. Το ελαιόλαδο και η προστασία του Δέρματος σελ. 69
 - 12. ελαιόλαδο, παιδική ηλικία και ανάπτυξη εγκεφάλου-σκελετού σελ. 71
 - 13. Ελαιόλαδο και ανάπτυξη σκελετού σελ. 72
 - 14. ελαιόλαδο και αθλητική δραστηριότητα σελ. 73

- **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ σελ. 75**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



Παλιό όσο και η ανθρώπινη φύση

Παλιό όσο και η ανθρώπινη ύπαρξη, ιερή όσο τα ανεξήγητα μυστήρια, πολύτιμα μοναδική, που μόνο ως δώρο των θεών προς στους ανθρώπους θα μπορούσε να χαρακτηριστεί, η ελαία ξεπροβάλλει μέσα από την της προϊστορίας και βρίσκοντας ευνοϊκές συνθήκες ορθώνετε στο χώρο της Μεσογείου ως μόνιμο και κυρίαρχο στοιχείο του τοπίου της, σύντροφος και τροφός των κατοίκων της, σύμβολο της λατρείας της.

Και από την ελαία στο ελαιόλαδο

Ο πλούσιος αυτός χυμός που για αιώνες τώρα θρέφει γιατρεύει, ομορφαίνει γενιές και γενιές ανθρώπων. Το ελαιόλαδο που σήμερα πια αποτελεί την βάση για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή!