<http://text.ru/text_check/result/53ebb7fe2e2c2>

Лето в самом разгаре. Время отпусков, поэтому большинство разъехались по различным курортам, чтобы насладиться отдыхом в полной мере. Мало кто по возвращению не привозит с собой национальных подарков из той страны, в которой посчастливилось побывать. Одним из самых популярных сувениров Греции считается оливковое масло. О нем мы сегодня и поговорим.

Не смотря на то что Греция славится производством оливкового масла, родиной, по легенде, она не является. По поводу происхождения знаменитого дерева Оливы споры до сих пор ведутся. Точно известно, что растение очень древнее и первые упоминания о нем встречаются еще за несколько тысячелетий до н.э. Но место произрастания первых деревьев до сих пор не установлено. Одни историки утверждают, что турки использовали плоды диких растений более 8000 лет до н.э. Другие утверждают, что закаменелые останки деревьев нашли на острове Санторини (Греция) и им более 50 тысяч лет. Споры и по сей день ведутся между Сирией, Ливаном, Грецией, Италией, Палестиной, Израилем и Турцией.

Оливковое масло ценится с древнейших времен и по сей день. О полезных свойствах «жидкого золота», как его называют в народе, известно многим. А если кто-то до сих пор не слышал о качествах вышеупомянутого продукта, то мы вам о них расскажем.

Состав оливкового масла – это кладезь витаминов и полезных микроэлементов. Основную его часть составляют жиры и жирные кислоты, которые так необходимы нашему организму. Сюда входит олеиновая кислота, или Омега 9, линолевая, пальмитиновая, стеариновая кислоты. Оливковое масло – это богатый источник витаминов A, D, Е, К, также в нем содержатся кальций, калий, магний и железо.

Польза оливкового масла для организма неоспорима. Оно считается одним из лучших борцов с онкологическими заболеваниями, кроме того, способствует их предотвращению. Помогает при заболевании сердца и сосудов. Регулярное употребление масла в пищу делает сосуды более эластичными. Предотвращение появления язвы и гастрита, восстановление работы ЖКТ. Линолевая кислота, которая входит в его состав, помогает быстро заживить всевозможные раны и ожоги. Кроме того, продукт приносит неоспоримую пользу детскому организму, предотвращая потерю кальция. Полезность оливкового масла доказана не только врачами, но и психологами. Несколько сотен лет назад было обнаружено, что продукт помогает в лечении психологических расстройств.

Не забываем о том, что «чрезмерное употребление чего-либо наносит вред нашему здоровью». Как говорится «много хорошо, тоже нехорошо». И, как и любой другой продукт, оливковое масло может нанести вред нашему организму.

 Оливковое масло обладает сильнейшим желчегонным эффектом, поэтому людям с холециститом употреблять сей продукт в пищу нужно крайне осторожно. Любителям различных диет рекомендуется не злоупотреблять. Не смотря на то, что практически в любом меню диетического питания необходимо подсолнечное и сливочное масла поменять на оливковое, не забывайте, что оно достаточно калорийно. При соблюдении диеты употребление оливкового масла не должно превышать 2 столовых ложек. Любителей жареных продуктов придется немного огорчить – использование оливкового масла при жарке не делает продукты менее калорийными и не увеличивает их полезные свойства, а само по себе теряет все полезные свойства.

К противопоказаниям употребления оливкового масла относят индивидуальную непереносимость, наличие камней в печени и холецистит (или в данном случае в очень маленьких количествах).

Оливковое масло с древних времен и до наших дней применяется в косметологии и диетологии. На его основе уже давно изготавливают косметику, ведь оно обладает омолаживающим и увлажняющим свойствами. А многие диетологи говорят о пользе оливкового масла натощак, утверждая, что оно не только помогает избавиться организму от вредных шлаков, а вместе с ними и от лишних килограммов, но и в целом оздаравливает организм.