Î´Î¹Î±Ï„Ï•Î¿Ï†Î¹Î°Î® Î±Î¾Î¯Î±

Î¤Î¿ Î-Î»Î¼Î³Î¾Î¼ Î¿/Î· artman
07.07.04
Î¤Î¼Î»Î¼Ï…Ï„Î±Î¯Î± Î±Î½Î±Î¼Î½Î·Ï‰ÏƒÎ· 26.05.08

Δεν υπÎ¬ρχει
αμφιβολÎ¯α ÏŒτι το
ελαιÏŒλαδο και οι
επιτραπÎ-ζιες ελιÎ-ς
Î-χουν τερÎ¬στια
οικονομικÎ®,
κοινωνικÎ®,
διατροφικÎ® και
πολιτιστικÎ® αξÎ¯α. Tο
ελαιÏŒλαδο εÎ¯ναι Î-να
Î-λαιο που παρÎ¬γεται
με απÏŒλυτα φυσικÏŒ
τρÏŒπο, χωρÎ¯ς τη χρÎ®ση
χημικÏŽν διαλυτÏŽν Î®
Î¬λλων πρÏŒσθετων, με
Î¬λλα λÏŒγια πρÏŒκειται
για το χυμÏŒ του
καρποÏ• της ελιÎ¬ς. TÏŒσο
το λÎ¬δι ÏŒσο και οι
ελιÎ-ς περιÎ-χουν
μεγÎ¬λο ποσοστÏŒ
αντιοξειδωτικÏŽν
ουσιÏŽν, που χτÎ¯ζουν
την Î¬μυνα του
οργανισμοÏ• και τον
θωρακÎ¯ζουν απÎ-ναντι
σε διÎ¬φορες μορφÎ-ς
καρδιοπÎ¬θειας και
καρκÎ¯νου.

Ως λαÏŒς Î-χουμε μÎ¬θει
παραδοσιακÎ¬ να
εκτιμοÏ•με τα
προτερÎ®ματα αυτÎ¬, και
γι' αυτÏŒ εÎ¯μαστε και
πρÏŽτοι παγκοσμÎ¯ως
στην κατανÎ¬λωση
ελαιολÎ¬δου,
γεγονÏŒς που
συνδÎ-εται με τη
μακροζωÎ¯α μας. ΠοÏ•
οφεÎ¯λεται ÏŒμως η
διατροφικÎ® αξÎ¯α του
ελαιολÎ¬δου;
YπÎ¬ρχουν δÏ•ο
κατηγορÎ¯ες
παραγÏŒντων: η σÏ•σταση
σε μακροσυστατικÎ¬
και η παρουσÎ¯α
μικροσυστατικÏŽν με
αντιοξειδωτικÎ® και
Î¬λλες δρÎ¬σεις.
AναφορικÎ¬ με τη
λιπιδικÎ® σÏ•σταση του
ελαιολÎ¬δου
(μακροσυστατικÎ¬),
αυτÏŒ εÎ¯ναι πλοÏ•σιο σε
τριγλυκερÎ¯δια με
μονοακÏŒρεστα λιπαρÎ¬
οξÎ-α, και

συγκεκριμÎ-να με
ελαÏŠκÏŒ οξÏ•. Tα
μονοακÏŒρεστα λιπαρÎ¬
θεωροÏ•νται ÏŒτι πιθανÏŒν
εμφανÎ¯ζουν
ευεργετικÎ®
επÎ¯δραση στην
προστασÎ¯α απÏŒ
καρδιαγγειακÎ¬
νοσÎ®ματα. Σε
σÏ•γκριση με το
βοÏ•τυρο Î® τη μαργαρÎ¯νη,
το ελαιÏŒλαδο και
Î¬λλα φυτικÎ¬ Î-λαια, ÏŒπως
το αραβοσιτÎ-λαιο
και το ηλιÎ-λαιο,
Î-χουν μικρÏŒτερη
περιεκτικÏŒτητα σε
κορεσμÎ-να λÎ¯πη. Tο
ελαιÏŒλαδο περιÎ-χει
μικρÏŒτερη ποσÏŒτητα
πολυακÏŒρεστων
λιπαρÏŽν οξÎ-ων σε
σÏ•γκριση με Î¬λλα
φυτικÎ¬ Î-λαια Î® τα
ιχθυÎ-λαια. ΩστÏŒσο τα
απαραÎ¯τητα λιπαρÎ¬ οξÎ-α
για την ανÎ¬πτυξη και την
προαγωγÎ® της
υγεÎ¯ας, ÏŒπως το
λινελαÏŠκÏŒ, το α-
λινολενικÏŒ και το
αραχιδονικÏŒ οξÏ•,
επÎ¯σης περιÎ-χονται
στο ελαιÏŒλαδο;. Στην
πραγματικÏŒτητα το
ελαιÏŒλαδο Î-χει
Î¬ριστη σχÎ-ση
λινελαÏŠκοÏ• προς α-
λινολενικÏŒ οξÏ•, η
οποÎ¯α εÎ¯ναι παρÏŒμοια
με αυτÎ®ν του λÎ¯πους
στο ανθρÏŽπινο γÎ¬λα.
ÎŒπως Î®δη αναφÎ-ρθηκε,
πÎ-ραν της λιπιδικÎ®ς
του σÏ•στασης, το
ελαιÏŒλαδο περιÎ-χει
πληθÏŽρα
μικροσυστατικÏŽν με
ιδιÏŒτητες
ευεργετικÎ-ς για
την υγεÎ¯α: βιταμÎ¯νη E,
πολυφαινÏŒλες,
τερπενικÎ¬ οξÎ-α,
σκουαλÎ-νιο και
φυτοστερÏŒλες. AξÎ¯ζει
να σημειωθεÎ¯ ÏŒτι το
χαμηλÏŒ του
περιεχÏŒμενο σε
πολυακÏŒρεστα λÎ¯πη,
σε συνδυασμÏŒ με τις
περιεχÏŒμενες
αντιοξειδωτικÎ-ς
ενÏŽσεις, καθιστÎ¬ το
ελαιÏŒλαδο Î-λαιο

σχετικÎ¬ ανθεκτικÏŒ
στις οξειδÏŽσεις. - H
βιταμÎ¯νη E αποτελεÎ¯
σημαντικÏŒ βιολογικÏŒ
αντιοξειδωτικÏŒ,
εμποδÎ¯ζοντας σειρÎ¬
οξειδÏŽσεων στον
οργανισμÏŒ. - Oι
πολυφαινÏŒλες εÎ¯ναι
ενÏŽσεις που
εμφανÎ¯ζουν
αντιοξειδωτικÎ® δρÎ¬ση
και Î-χουν συνδεθεÎ¯
με μικρÏŒτερη πιθανÏŒτητα
εμφÎ¬νισης
καρδιαγγειακÏŽν
νοσημÎ¬των, μερικÏŽν τÏ•πων
καρκÎ¯νου και
φλεγμονÎ®ς. - Tα
τερπενικÎ¬ οξÎ-α Î-χουν
αναφερθεÎ¯ ως
ηπατοπροστατευτικ&omi
cron;Î¯, αντιφλεγμονÏŽδεις
και αντικαρκινικοÎ¯
παρÎ¬γοντες. - Tο
σκουαλÎ-νιο, σε
συνδυασμÏŒ με τις
πολυφαινολικÎ-ς
ενÏŽσεις και τα
μονοακÏŒρεστα λιπαρÎ¬,
συμβÎ¬λλει στην
αντιφλεγμονÏŽδη και
πιθανÏŒν να συνεισφÎ-ρει
στην αντικαρκινικÎ®
δρÎ¬ση του
ελαιολÎ¬δου,
ιδιαιτÎ-ρως κατÎ¬ του
καρκÎ¯νου του παχÎ-ος
εντÎ-ρου. - Oι
φυτοστερÏŒλες
θεωροÏ•νται σημαντικÎ¬
διατροφικÎ¬
συστατικÎ¬ για την
ελÎ¬ττωση της LDL-
χοληστερÏŒλης (κακÎ®ς
χοληστερÏŒλης), και
κατ' επÎ-κταση για την
προστασÎ¯α απÏŒ
καρδιαγγειακÎ¬
νοσÎ®ματα, ενÏŽ
συγχρÏŒνως
εμφανÎ¯ζουν
αντικαρκινικÎ-ς και
αντιφλεγμονÏŽδεις
δρÎ¬σεις. EυεργετικÎ®
επÎ¯δραση του
ελαιολÎ¬δου επÎ¯
διαφÏŒρων νÏŒσων και
συστημÎ¬των
EλαιÏŒλαδο και
καρδιαγγειακÎ¬
νοσÎ®ματα
EπιστημονικÎ-ς
μελÎ-τες Î-χουν δεÎ¯ξει
ÏŒτι το ελαιÏŒλαδο

προστατεÏ•ει απÏŒ τα
καρδιαγγειακÎ¬
νοσÎ®ματα. H δρÎ¬ση αυτÎ®
αποδÎ¯δεται ως επÎ¯ το
πλεÎ¯στον στην
επÎ¯δρασÎ® του στην
ανÎ¬πτυξη
αρτηριοσκλÎ®ρυνσης.
Tι εÎ¯ναι η
αρτηριοσκλÎ®ρυνση H
αρτηριοσκλÎ®ρυνση
εÎ¯ναι μια διαδικασÎ¯α
η οποÎ¯α προκαλεÎ¯
στÎ-νωση των αρτηριÏŽν
και εÎ¯ναι το
αποτÎ-λεσμα της
εναπÏŒθεσης στα
αρτηριακÎ¬ τοιχÏŽματα,
μεταξÏ• Î¬λλων, των
λεγÏŒμενων αφρωδÏŽν
μακροφÎ¬γων κυττÎ¬ρων,
αιμοπεταλÎ¯ων και
χοληστερÏŒλης. AÎ¯τια
και διαδικασÎ¯α
εναπÏŒθεσης
χοληστερÏŒλης H
εναπÏŒθεση της
χοληστερÏŒλης, αν και
οφεÎ¯λεται εν μÎ-ρει
σε γενετικοÏ•ς
λÏŒγους, επηρεÎ¬ζεται
απÏŒ τη διατροφÎ® και τη
σωματικÎ® Î¬σκηση. H LDL-
χοληστερÏŒλη (κακÎ®
χοληστερÏŒλη) εÎ¯ναι ο
κÏ•ριος φορÎ-ας της
χοληστερÏŒλης στην
κυκλοφορÎ¯α του
αÎ¯ματος και
εναποθÎ-τει υπÏŒ
προÏ‹ποθÎ-σεις
χοληστερÏŒλη στα
αρτηριακÎ¬ τοιχÏŽματα,
συμβÎ¬λλοντας Î-τσι
στο σχηματισμÏŒ της
αθηρωματικÎ®ς πλÎ¬κας.
AπÏŒ την Î¬λλη πλευρÎ¬, η HDL-
χοληστερÏŒλη (καλÎ®
χοληστερÏŒλη) αφαιρεÎ¯
την περÎ¯σσεια
χοληστερÏŒλης απÏŒ την
κυκλοφορÎ¯α και τη
μεταφÎ-ρει πÎ¯σω στο
Î®παρ για απÎ-κκριση. Γι'
αυτοÏ•ς τους
λÏŒγους η LDL-
χοληστερÏŒλη
θεωρεÎ¯ται
αθηρογÏŒνος και η HDL-
χοληστερÏŒλη
αντιαθηρογÏŒνος.
AρτηριοσκλÎ®ρυνση
και ελαιÏŒλαδο A.
EπÎ¯δραση του
ελαιολÎ¬δου στην

εναπÏŒθεση
χοληστερÏŒλης H
Î-ρευνα Î-χει δεÎ¯ξει ÏŒτι
διατροφÎ® πλοÏ•σια σε
ζωικÎ¬ προÏŠÏŒντα (πλοÏ•σια
σε κορεσμÎ-να λÎ¯πη)
τεÎ¯νει να αυξÎ¬νει τα
επÎ¯πεδα της LDL. AντÎ¯θετα,
διατροφÎ® πλοÏ•σια σε
ελαιÏŒλαδο
(μονοακÏŒρεστα λÎ¯πη) Î®
πλοÏ•σια σε φυτικÎ¬
Î-λαια Î® λÎ¯πος ψαριÏŽν
(πολυακÏŒρεστα λÎ¯πη)
τεÎ¯νει να μειÏŽσει τα
επÎ¯πεδα της LDL. ΦαÎ¯νεται
ÏŒτι, σε σÏ•γκριση με τις
πλοÏ•σιες σε ζωικÎ¬
λÎ¯πη δÎ¯αιτες, οι
δÎ¯αιτες που εÎ¯ναι
πλοÏ•σιες σε
ελαιÏŒλαδο και Î¬λλα
φυτικÎ¬ Î-λαια Î®
ιχθυÎ-λαια μειÏŽνουν
τα επÎ¯πεδα της LDL σε
συγκρÎ¯σιμο βαθμÏŒ.
ΩστÏŒσο οι δÎ¯αιτες με
ελαιÏŒλαδο τεÎ¯νουν
συγχρÏŒνως να
διατηροÏ•ν Î® ακÏŒμα και να
αυξÎ¬νουν την HDL (καλÎ®
χοληστερÏŒλη), σε
αντÎ¯θεση με τις
δÎ¯αιτες που εÎ¯ναι
πλοÏ•σιες σε Î¬λλα
φυτικÎ¬ Î-λαια Î®
ιχθυÎ-λαια, οι
οποÎ¯ες τεÎ¯νουν να
μειÏŽνουν τα επÎ¯πεδα
της HDL. Îˆτσι, η διατροφÎ® με
ελαιÏŒλαδο μειÏŽνει
το λÏŒγο LDL προς HDL, με
αποτÎ-λεσμα
χαμηλÏŒτερο κÎ¯νδυνο
για στεφανιαÎ¯α νÏŒσο;. B.
EπÎ¯δραση του
ελαιολÎ¬δου στην
εναπÏŒθεση αφρωδÏŽν
κυττÎ¬ρων O σχηματισμÏŒς
και η εναπÏŒθεση των
αφρωδÏŽν κυττÎ¬ρων
εξαρτÏŽνται απÏŒ την
παρουσÎ¯α μεγÎ¬λων
ποσοτÎ®των
οξειδωμÎ-νης LDL. H
οξεÎ¯δωση της LDL
επηρεÎ¬ζεται απÏŒ την
παρουσÎ¯α
πολυακÏŒρεστων λιπÏŽν
και αντιοξειδωτικÏŽν
ουσιÏŽν στο μÏŒριÏŒ της.
KαθÏŽς τα
πολυακÏŒρεστα λÎ¯πη
(Î¬λλα φυτικÎ¬ Î-λαια και
ιχθυÎ-λαια)

υφÎ¯στανται οξεÎ¯δωση
πιο εÏ•κολα
συγκριτικÎ¬ με τα
μονοακÏŒρεστα λÎ¯πη
(ελαιÏŒλαδο), δÎ¯αιτες
με ελαιÏŒλαδο
προσδÎ¯δουν
μεγαλÏ•τερη
αντÎ¯σταση στην LDL Î-ναντι
της οξεÎ¯δωσης.
EλαιÏŒλαδο και
καρκÎ¯νος
EπιδημιολογικÎ-ς και
Î¬λλες μελÎ-τες Î-χουν
δÏŽσει ενδεÎ¯ξεις ÏŒτι η
διατροφÎ® με
ελαιÏŒλαδο μειÏŽνει
τον κÎ¯νδυνο για Î-ναν
αριθμÏŒ καρκÎ¯νων, ÏŒπως
του μαστοÏ•, του
παγκρÎ-ατος, του
στομÎ¬χου, του
λÎ¬ρυγγα, της
ουροδÏŒχου κÏ•στεως
και του προστÎ¬τη.
EλαιÏŒλαδο και
υπÎ-ρταση MελÎ-τες
Î-χουν δεÎ¯ξει ÏŒτι τα
μονοακÏŒρεστα λÎ¯πη
και η διατροφÎ® με
ελαιÏŒλαδο μειÏŽνουν
την υπÎ-ρταση.
EλαιÏŒλαδο και
σακχαρÏŽδης διαβÎ®της
τÏ•που II EκτÏŒς απÏŒ την
υπεργλυκαιμÎ¯α, ο
διαβÎ®της τÏ•που II
χαρακτηρÎ¯ζεται συχνÎ¬
απÏŒ κεντρικÎ®
παχυσαρκÎ¯α, η οποÎ¯α
προηγεÎ¯ται της
εμφÎ¬νισης του
σακχαρÏŽδους διαβÎ®τη.
Oι πρÏŒσφατες
διαιτητικÎ-ς
συστÎ¬σεις για
διαβητικοÏ•ς, αν και
εÎ¯ναι κÎ¬πως
ελαστικÎ-ς και
προσαρμοσμÎ-νες
στον κÎ¬θε ασθενÎ®
ατομικÎ¬, τονÎ¯ζουν την
ανÎ¬γκη μεÎ¯ωσης των
διαιτητικÏŽν
πολυακÏŒρεστων και
κορεσμÎ-νων λιπÏŽν και
συνιστοÏ•ν την αÏ•ξηση
των σÏ•νθετων
υδατανθρÎ¬κων με
διαιτητικÎ-ς Î¯νες και
των μονοακÏŒρεστων
λιπÏŽν. Aν και ο
περιορισμÎ-νος
αριθμÏŒς μελετÏŽν πÎ¬νω
στην επÎ¯δραση του

ελαιολÎ¬δου στο
διαβÎ®τη τÏ•που II δεν
επιτρÎ-πει προς το παρÏŒν
οριστικÎ¬
συμπερÎ¬σματα,
θεωρεÎ¯ται
αναμενÏŒμενο ÏŒτι, λÏŒγω
του υψηλοÏ• του
περιεχομÎ-νου σε
μονοακÏŒρεστα λÎ¯πη
και του φυσικοÏ• του
πλοÏ•του σε
αντιοξειδωτικÎ¬, θα
αποδειχτεÎ¯ μια
ιδιαÎ¯τερα κατÎ¬λληλη
πηγÎ® διαιτητικοÏ•
λÎ¯πους για τους
διαβητικοÏ•ς τÏ•που II.
EλαιÏŒλαδο και
γÎ®ρανση MεταξÏ• των
διαφÏŒρων θεωριÏŽν που
προτεÎ¯νονται για να
εξηγÎ®σουν τη γÎ®ρανση,
η θεωρÎ¯α των
ελεÏ•θερων ριζÏŽν Î-χει
κερδÎ¯σει το
ενδιαφÎ-ρον και
υπÎ¬ρχουν πειραματικÎ¬
δεδομÎ-να που την
υποστηρÎ¯ζουν. Παρ' ÏŒτι
δεν εÎ¯ναι ακÏŒμα
επιστημονικÎ¬
τεκμηριωμÎ-νο, το
γεγονÏŒς ÏŒτι τα
αντιοξειδωτικÎ¬ του
ελαιολÎ¬δου μποροÏ•ν
να αναστεÎ¯λουν το
σχηματισμÏŒ των
ελεÏ•θερων ριζÏŽν
πιθανÏŒν να αποτελεÎ¯
Î-ναν παρÎ¬γοντα
επιβρÎ¬δυνσης της
γÎ®ρανσης. H παροÏ•σα
δημοσÎ¯ευση
αποτελεÎ¯ τμÎ®μα του
σεμιναρÎ¯ου της
EλαιουργικÎ®ς για τα
στελÎ-χη
συνεταιριστικÏŽν
τυποποιητηρÎ¯ων, που
υλοποιÎ®θηκε στο
πλαÎ¯σιο του
επιδοτοÏ•μενου
προγρÎ¬μματος του Kαν.
(EK) 2080/2005. «H ETIKETA ΣTO EΛAIOΛAΔO» OEΦ EOΠ
EΛAIOYPΓIKH KαρπαθÎ¯ου
MÎ¬ριος XημικÏŒς
μηχανικÏŒς Aναπλ.
γενικÏŒς διευθυντÎ®ς
EλαιουργικÎ®ς EÎ¯ναι
γνωστÏŒ πως το
ελαιÏŒλαδο
αποτελεÎ¯ Î-να προÏŠÏŒν
υψηλÎ®ς και
διαχρονικÎ®ς αξÎ¯ας,

πλοÏ•σιο σε θρεπτικÎ¬
στοιχεÎ¯α, απαραÎ¯τητα
για την υγεÎ¯α του
ανθρÏŽπου. Στην απÏŒδειξη
της αξÎ¯ας του
προÏŠÏŒντος αυτοÏ• προς
τον τελικÏŒ
καταναλωτÎ®
συμβÎ¬λλει με
ουσιÏŽδη τρÏŒπο η Î-νδειξη
που αναγρÎ¬φεται στην
ετικÎ-τα της
συσκευασÎ¯ας. H
σημαντικÏŒτητα της
επισÎ®μανσης των
τροφÎ¯μων λαμβÎ¬νεται
υπÏŒψη και απÏŒ την E.E., η
οποÎ¯α αναγνωρÎ¯ζει
την απαÎ¯τηση των
καταναλωτÏŽν να
γνωρÎ¯ζουν ÏŒλες τις
σημαντικÎ-ς
πληροφορÎ¯ες για το
προÏŠÏŒν που αγορÎ¬ζουν.
Oι ενδεÎ¯ξεις που
αναγρÎ¬φονται στη
συσκευασÎ¯α του
ελαιολÎ¬δου Î-χουν
καθοριστεÎ¯ απÏŒ τον
KανονισμÏŒ (EK) αριθ. 1019/2002 και
αφοροÏ•ν το λιανικÏŒ
εμπÏŒριο του
ελαιολÎ¬δου που
πωλεÎ¯ται ως καθαρÏŒ
προÏŠÏŒν Î® ενσωματωμÎ-νο
σε τρÏŒφιμα. ÎŒλες οι
μονÎ¬δες τυποποÎ¯ησης
υποχρεοÏ•νται να
τηροÏ•ν τις
προδιαγραφÎ-ς
εμπορÎ¯ας που
αναφÎ-ρονται στον
KανονισμÏŒ αυτÏŒ, απÏŒ την 1η
NοεμβρÎ¯ου 2003 και μετÎ¬,
ενÏŽ διακρÎ¯νονται δÏ•ο
κατηγορÎ¯ες
ενδεÎ¯ξεων: οι
υποχρεωτικÎ-ς
ενδεÎ¯ξεις και οι
προαιρετικÎ-ς
ενδεÎ¯ξεις.
AναλυτικÏŒτερα, οι
υποχρεωτικÎ-ς
ενδεÎ¯ξεις
περιλαμβÎ¬νουν τα
εξÎ®ς στοιχεÎ¯α: 1.
OνομασÎ¯α πÏŽλησης του
προÏŠÏŒντος, και
συγκεκριμÎ-να: i.
εξαιρετικÏŒ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο Î® ii. παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο Î® iii.
ελαιÏŒλαδο
(αποτελοÏ•μενο απÏŒ
εξευγενισμÎ-να

ελαιÏŒλαδα και
παρθÎ-να ελαιÏŒλαδα). 2.
ΠληροφορÎ¯ες για την
κατηγορÎ¯α του
ελαιολÎ¬δου, και
συγκεκριμÎ-να: i. για
το εξαιρετικÏŒ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο
αναφÎ-ρεται:
«EλαιÏŒλαδο ανωτÎ-ρας
κατηγορÎ¯ας, που
παρÎ¬γεται
απευθεÎ¯ας απÏŒ ελιÎ-ς
και μÏŒνο με μηχανικÎ-ς
μεθÏŒδους», ii. για το
παρθÎ-νο ελαιÏŒλαδο
αναφÎ-ρεται:
«EλαιÏŒλαδο που
παρÎ¬γεται
απευθεÎ¯ας απÏŒ ελιÎ-ς
και μÏŒνο με μηχανικÎ-ς
μεθÏŒδους», iii. για το
ελαιÏŒλαδο
(αποτελοÏ•μενο απÏŒ
εξευγενισμÎ-να
ελαιÏŒλαδα και
παρθÎ-να ελαιÏŒλαδα)
αναφÎ-ρεται: «Îˆλαιο που
περιÎ-χει
αποκλειστικÎ¬
ελαιÏŒλαδα που Î-χουν
υποστεÎ¯
επεξεργασÎ¯α
εξευγενισμοÏ• και
Î-λαια που Î-χουν
παραχθεÎ¯ απευθεÎ¯ας
απÏŒ ελιÎ-ς». 3. KαθαρÎ®
ποσÏŒτητα του
περιεχÏŒμενου
ελαιολÎ¬δου σε
μονÎ¬δες ÏŒγκου. 4. ÎŒνομα Î®
εμπορικÎ® επωνυμÎ¯α
και διεÏ•θυνση του
παρασκευαστÎ® Î® του
συσκευαστÎ® Î® ενÏŒς
πωλητÎ®. 5. H ημερομηνÎ¯α
ελÎ¬χιστης
διατηρησιμÏŒτητας. 6. O
αριθμÏŒς παρτÎ¯δας. 7. Oι
συνθÎ®κες διατÎ®ρησης
του προÏŠÏŒντος. ΣχετικÎ¬
με τις προαιρετικÎ-ς
ενδεÎ¯ξεις, πρÎ-πει να
περιλαμβÎ¬νουν: 1.
Îˆνδειξη
προσδιορισμοÏ•
καταγωγÎ®ς για την
περÎ¯πτωση μÏŒνο του
εξαιρετικοÏ•
παρθÎ-νου και του
παρθÎ-νου
ελαιολÎ¬δου. Ως
γεωγραφικÎ®
καταγωγÎ® του
ελαιολÎ¬δου Î-χει

οριστεÎ¯ η
γεωγραφικÎ® περιοχÎ®
που Î-γινε η Î-κθλιψη
του ελαιοκÎ¬ρπου. 2.
OξÏ•τητα H Î-νδειξη της
οξÏ•τητας Î® της ανÏŽτερης
οξÏ•τητας υποχρεωτικÎ¬
συνοδεÏ•εται απÏŒ την
Î-νδειξη του δεÎ¯κτη
υπεροξειδÎ¯ων, της
περιεκτικÏŒτητας σε
κηροÏ•ς και της
απορρÏŒφησης στο
υπεριÏŽδες (δεÎ¯κτης K). 3.
OργανοληπτικÎ¬
χαρακτηριστικÎ¬, ÏŒπως
«φρουτÏŽδες», «πικρÏŒ»,
«πικÎ¬ντικο», μÏŒνο για τα
εξαιρετικÎ¬ παρθÎ-να
και τα παρθÎ-να
ελαιÏŒλαδα;. 4. «ΠρÏŽτη πÎ¯εση
εν ψυχρÏŽ» μÏŒνο για τα
εξαιρετικÎ¬ παρθÎ-να
και τα παρθÎ-να
ελαιÏŒλαδα που
λαμβÎ¬νονται σε
θερμοκρασÎ¯α κÎ¬τω απÏŒ 27 °C
κατÎ¬ την πρÏŽτη μηχανικÎ®
πÎ¯εση του
ελαιοπολτοÏ• με
παραδοσιακÏŒ σÏ•στημα
εξαγωγÎ®ς με
υδραυλικÎ¬ πιεστÎ®ρια
(παραδοσιακÎ¬
ελαιοτριβεÎ¯α). 5.
«EξαγωγÎ® εν ψυχρÏŽ» μÏŒνο
για τα εξαιρετικÎ¬
παρθÎ-να και τα παρθÎ-να
ελαιÏŒλαδα που
λαμβÎ¬νονται σε
θερμοκρασÎ¯α κÎ¬τω απÏŒ 27 °C
με διÎ®θηση Î® με
φυγοκÎ-ντριση του
ελαιοπολτοÏ•
(φυγοκεντρικÎ¬
ελαιοτριβεÎ¯α). 6. H
θρεπτικÎ® αξÎ¯α, στην
οποÎ¯α μπορεÎ¯ να
αναγρÎ¬φεται και η
Î-νδειξη «XωρÎ¯ς
χοληστερÏŒλη». AξÎ¯ζει να
σημειωθεÎ¯ πως η
επισÎ®μανση του
ελαιολÎ¬δου δεν
μπορεÎ¯ να αναφÎ-ρει
εικÏŒνες, παραστÎ¬σεις
Î® στοιχεÎ¯α που μποροÏ•ν
να παραπλανÎ®σουν
τους καταναλωτÎ-ς,
ιδÎ¯ως αποδÎ¯δοντας
στο ελαιÏŒλαδο
ιδιÏŒτητες που δεν
Î-χει Î® συστÎ®νοντας ως
ειδικÎ¬
χαρακτηριστικÎ¬

γενικÎ-ς ιδιÏŒτητες
που Î-χουν τα
περισσÏŒτερα
ελαιÏŒλαδα. OδηγÎ¯ες
προς τους
καταναλωτÎ-ς AπÏŒ ÏŒσα
προαναφÎ-ρθηκαν οι
καταναλωτÎ-ς θα
πρÎ-πει να εστιÎ¬σουν
την προσοχÎ® τους σε
συγκεκριμÎ-να
στοιχεÎ¯α, ÏŽστε να
βεβαιωθοÏ•ν για την
ποιÏŒτητα του
ελαιολÎ¬δου που
τους παρÎ-χεται. Tο
κυριÏŒτερο στοιχεÎ¯ο
που πρÎ-πει να προσÎ-ξει
ο καταναλωτÎ®ς
σχετικÎ¬ με την ετικÎ-τα
εÎ¯ναι η ονομασÎ¯α
πÏŽλησης· αν δηλαδÎ® το
ελαιÏŒλαδο που
αγορÎ¬ζει αφορÎ¬
εξαιρετικÏŒ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο Î®
ελαιÏŒλαδο
(αποτελοÏ•μενο απÏŒ
εξευγενισμÎ-να και
παρθÎ-να ελαιÏŒλαδα). O
καταναλωτÎ®ς πρÎ-πει να
γνωρÎ¯ζει ÏŒτι το
εξαιρετικÏŒ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο
προÎ-ρχεται
κατευθεÎ¯αν απÏŒ ελιÎ-ς
χωρÎ¯ς χημικÎ-ς
επεξεργασÎ¯ες, ενÏŽ τα
εξευγενισμÎ-να
ελαιÏŒλαδα
παρÎ¬γονται μετÎ¬ απÏŒ
χημικÎ-ς
επεξεργασÎ¯ες
μειονεκτικÏŽν
παρθÎ-νων ελαιολÎ¬δων.
EπÎ¯σης, o καταναλωτÎ®ς
πρÎ-πει να γνωρÎ¯ζει ÏŒτι:
εÎ¬ν η ονομασÎ¯α του
ελαιολÎ¬δου εÎ¯ναι
«εξαιρετικÏŒ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο», η οξÏ•τητα
εÎ¯ναι μικρÏŒτερη απÏŒ 0,8,
εÎ¯τε αυτÏŒ αναγρÎ¬φεται
εÎ¯τε δεν αναγρÎ¬φεται
στην ετικÎ-τα. EÎ¬ν η
ονομασÎ¯α εÎ¯ναι
«παρθÎ-νο ελαιÏŒλαδο», η
οξÏ•τητα εÎ¯ναι μικρÏŒτερη
απÏŒ 2, εÎ¯τε αναγρÎ¬φεται
στην ετικÎ-τα εÎ¯τε ÏŒχι.
EπÎ¯σης, εÎ¬ν η ονομασÎ¯α
εÎ¯ναι «ελαιÏŒλαδο -
αποτελοÏ•μενο απÏŒ
εξευγενισμÎ-να
ελαιÏŒλαδα και

παρθÎ-να ελαιÏŒλαδα», ο
καταναλωτÎ®ς πρÎ-πει να
γνωρÎ¯ζει ÏŒτι η οξÏ•τητα
του προÏŠÏŒντος εÎ¯ναι
μικρÏŒτερη απÏŒ 1, εÎ¯τε αυτÏŒ
αναγρÎ¬φεται στην
ετικÎ-τα εÎ¯τε δεν
αναγρÎ¬φεται. H οξÏ•τητα
που αναγρÎ¬φεται
ξεχωριστÎ¬ οδηγεÎ¯
εσφαλμÎ-να σε μια
κατηγορÎ¯α ποιÏŒτητας
που εÎ¯ναι απατηλÎ® για
τον καταναλωτÎ®, διÏŒτι
το κριτÎ®ριο αυτÏŒ
αντιστοιχεÎ¯ σε αξÎ¯α
μÏŒνο ÏŒταν
συσχετÎ¯ζεται με
Î¬λλα χαρακτηριστικÎ¬
του εν λÏŒγω
ελαιολÎ¬δου. Î†λλο
σημεÎ¯ο ιδιαÎ¯τερης
προσοχÎ®ς απÏŒ τους
καταναλωτÎ-ς εÎ¯ναι η
αναγραφÎ® Î® ÏŒχι της
προÎ-λευσης του
ελαιολÎ¬δου. ΠPOΣOXH: AυτÏŒ
ισχÏ•ει μÏŒνο εφÏŒσον η
ονομασÎ¯α εÎ¯ναι
«εξαιρετικÎ¬ παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο» Î® «παρθÎ-νο
ελαιÏŒλαδο». Aν στην
ετικÎ-τα αναγρÎ¬φεται η
Î-νδειξη «EλληνικÏŒ προÏŠÏŒν»,
τÏŒτε υποχρεωτικÎ¬
πρÎ-πει ο καταναλωτÎ®ς
να αναζητÎ¬ την Ï•παρξη του
κωδικοÏ• EL 40 ccc, που
πιστοποιεÎ¯ ÏŒτι υπÎ¬ρχει
ειδικÎ® Î¬δεια απÏŒ το
υπουργεÎ¯ο
AγροτικÎ®ς AνÎ¬πτυξης &
TροφÎ¯μων για την
αναγραφÎ® της Î-νδειξης
«EλληνικÏŒ προÏŠÏŒν». (Tα δÏ•ο
πρÏŽτα πεδÎ¯α
συμπληρÏŽνονται με τα
γρÎ¬μματα EL,
χαρακτηριστικÎ¬ της
χÏŽρας ELLAS. Tα δÏ•ο επÏŒμενα
πεδÎ¯α συμπληρÏŽνονται
με τον αριθμÏŒ 40, που
εÎ¯ναι
χαρακτηριστικÏŒς για
τις επιχειρÎ®σεις
συσκευασÎ¯ας
ελαιολÎ¬δου, ενÏŽ τα
τρÎ¯α τελευταÎ¯α ψηφÎ¯α
συμπληρÏŽνονται με
τον αριθμÏŒ
αναγνÏŽρισης του
φορÎ-α για την
προÎ-λευση του
ελαιολÎ¬δου.) Aν δεν
αναγρÎ¬φεται η Î-νδειξη

«EλληνικÏŒ προÏŠÏŒν», ο καταναλωτÎ®ς μπορεÎ¯ να συμπερÎ¬νει ÏŒτι πιθανÏŒτατα πρÏŒκειται για ελαιÏŒλαδο ξÎ-νης προÎ-λευσης. Tο ελληνικÏŒ ελαιÏŒλαδο μπορεÎ¯ να αντεπεξÎ-λθει με επιτυχÎ¯α στον ανταγωνισμÏŒ της παγκÏŒσμιας αγορÎ¬ς, πÎ¬νω στη βÎ¬ση της διαφορετικÏŒτητÎ¬ς του. H αξιοποÎ¯ηση του συγκριτικοÏ• αυτοÏ• πλεονεκτÎ®ματος εξαρτÎ¬ται απÏŒ την ενημÎ-ρωση και την εκπαÎ¯δευση του καταναλωτικοÏ• κοινοÏ• για τη βιολογικÎ® και διατροφικÎ® του αξÎ¯α.