



用特級初榨橄欖油烹飪可增加蔬菜健康

用特級初榨橄欖油烹飪蔬菜可以增加天然多酚 使它們能夠具有公認的健康益處的化合物，以及其他有益的營養成分，根據西班牙研究人員的一項研究，此物更容易被人體吸收。

這項研究發表在 MDPI 的化學雜誌《MOLECULUS》上，該研究探索了橄欖油的生物活性成分 烹飪番茄，洋蔥和大蒜 製作西班牙“sofrito”醬時。這道菜是地中海美食的代表，在整個地區都不同，例如，意大利會切碎洋蔥，胡蘿蔔和芹菜。

巴塞羅那大學的團隊，生物醫學研究中心 CIBERObn 與糖尿病研究 CIBERDEM 中心指出，地中海飲食的健康結果可能難以再現在該地區以外，可能是因為不同的烹飪方式會對化學物質產生負面影響 並去除生物活性化合物。

研究人員發現，一種典型的製備 sofrito 的技術是將成分輕輕煎炸，在多酚和類胡蘿蔔素的傳遞中起著至關重要的作用，它們是具有抗癌能力的抗氧化劑屬性。實際上，據報導，番茄醬含有 40 種不同的酚類化合物和高含量的類胡蘿蔔素。

該研究指出，在製備 sofrito 的過程中抽取的油樣表明存在某些特級初榨橄欖油中未發現的多酚，表明存在遷移並提高了生物利用度。值得注意的是，它們在烹飪後的存在工藝 表明它們的穩定性和避免因氧化而變質的能力。

經常食用多酚可促進消化並預防心臟病，但是膳食多酚中只有 5 - 10% 可以直接在小腸中吸收。研究人員認為如果將它們摻入油中，則吸收百分比可以提高，這突出了額外的初榨橄欖油在改善地中海飲食健康中的重要作用。

飲食中的關鍵營養素之一是油酸，它在許多食物來源中自然存在，尤其是在特級初榨橄欖油-含有 55-83% 的這種有益的單飽和脂肪酸。事實上，據說意大利品種中這種有益酸含量最高。

TAICHI 國際項目正在傳播有關使用特級初榨的健康益處的信息用於中國大陸和台灣的橄欖油。由歐盟共同出資，並由意大利橄欖種植者的兩個主要聯合會 Italia Olivicola 和 UNAPOL，TAICHI 項目通過以下方式向消費者提供了解橄欖油所需的所有信息在其它網站，各種社交媒體平台和

OurOliveOil APP（可在 App Store 和 Google 中尋找）



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

