

IVAS Veselības

Sievietes sirds veselības svētkos mēs kopā ar lasītājiem degustējam olīveļļu. Atzišos, agrāk man tā lāgā negāja pie dūšas, bet garšošanas laikā secināju, ka gluži vienkārši nekad nebiju baudījusi tiešām LABU olīveļļu. Tagad man tāda ir – un zini: patīk tik ļoti, ka, pateicoties olīveļļai, esmu sākusi ēst krietni vairāk dārzeņu un dažādu salātu. Garšīgi un veselīgi!

♥ Arta Lāce

Tava sirds draudzene olīveļļa

Skaidro:



Dr. med. IVETA MINTĀLE

- Kardioloģe un neinvazīvās diagnostikas speciāliste, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja.
- Latvijas Universitātes Kardioloģijas un kardiokirurgijas katedras asociētā profesore.
- Lieto tikai *extra virgin* olīveļļu.

Vidusjūras zelts

Kāpēc uz taukvielu pjedestāla pirmajā vietā ir celta mehāniski un auksti spiestā *extra virgin* olīveļļa? Tam ir zinātnisks pamatojums. Pirms vairākiem gadiem Spānijā tika veikts apjomīgs starptautisks pētījums *PREDIMED* par Vidusjūras diētas ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību. Pētījumā piedalījās 7447 dalībnieki vecumā no 55 līdz 80 gadiem, visi kā viens – ar augstu sirds, asinsvadu un citu slimību risku. Pētījuma dalībniekus sadalīja trīs grupās. Divas ēda, ievērojot Vidusjūras diētas principus (daudz dārzeņu, augļu, riekstu, pākšaugu un pilngraudu produktu, galvenā

taukviela – olīveļļa, ierobežots gaļas un piena produktu patēriņš, izņemot cietos sierus). Pirmā grupa ik dienu papildus iekļāva vismaz četras ēdamkarotes labas *extra virgin* olīveļļas, otrās grupas dalībnieki papildus lietoja riekstus. Savukārt trešajai – kontroles – grupai nozīmēja diētu ar zemu tauku saturu.

Pēc nepilniem pieciem gadiem pētnieki abās Vidusjūras diētas grupās novēroja caurmērā par 30 procentiem mazāk nāvju, kas saistītas ar miokarda infarktu, insultu un sirds un asinsvadu slimībām. Insulta risks samazinājās pat par 39 procentiem!

Tad pētījumu pārtrauca, jo, skaidri redzot Vidusjūras diētas un olīveļļas sniegtos labumus, būtu neētiski turpināt zemu tauku satura diētu pārējiem pētījuma dalībniekiem.

Bet labumu nūdien netrūkst!

Labie darbi

Kvalitatīva *extra virgin* olīveļļa paaugstina *labā* jeb augsta blīvuma holesterīna (ABLH) līmeni un samazina *sliktā* jeb zema blīvuma holesterīna (ZBLH) rādītājus. Ja *sliktā* holesterīna ir par daudz, tas izgulsnējas asinsvados un veido aterosklerotiskās pangas jeb sablīvējumus, kas traucē orgānu, piemēram, sirds un



smadzeņu, apasiņošanu. Taču olīveļļas lietošana asinsvadu sienīņas padara neuzņēmīgākas pret plātnišu veidošanos, būtiski samazinot infarkta un insulta risku. Vēl vairāk – ar olīveļļu bagātinātas maltītes rosina aterosklerozes mazināšanos!

Olīveļļas lietošana uzturā mazina asinsspiedienu, tai piemīt antitrombotiskas īpašības, un ir pierādīta arī olīveļļas pozitīvā loma Alzheimerā slimībā, Parkinsona slimībā, demences un depresijas riska mazināšanā un kognitīvo spēju uzlabošanā. Olīveļļas iekļaušana ikdienas ēdienkartē sekmē vielmaiņu un palīdz mazināt insulīna rezistenci, kas ir saistīta ar 2. tipa cukura diabēta veidošanos, tā darbojas kā metabolā sindroma profilakse. Olīveļļas pretiekaisuma īpašības samazina

atsevišķu ļaundabīgu audzēju un podagras risku, kā arī grūtniecības komplikāciju iespējamību. Secinājums ir vienkāršs: olīveļļa tiešām nāk par labu kopējai veselībai, ne tikai tavai sirsniņai un asinsvadiem.

Vairāk antioksidantu nekā apelsīnos

Salīdzinot ar citām augu eļļām, *extra virgin* olīveļļa satur vislielāko mononepiesātināto taukskābju daudzumu, pat 80 procentus. Pazīstamākā no šīm taukskābēm ir omega 9 jeb oleīnskābe. Otrs labuma avots ir aptuveni 200 dažādi polifenoli, kuri darbojas kā antioksidanti un spēj neitralizēt brīvos radikāļus, kas bojā tavas šūnas un paaugstina dažādu slimību, piemēram, vēža, diabēta, sirds un asinsvadu kaitību, risku.

Visvērtīgākais antioksidants ir olīveļļas aktīvā viela hidroksitirozols, kas trāpa vairākām problēmām uzreiz, jo darbojas gan kā antiaterosklerotisks, gan kā pretiekaisuma un antitrombotisks līdzeklis.

Lielākais polifenolu daudzums ir pirmā spieduma *extra virgin* olīveļļā, kas iegūta no nenogatavinātām ogām. Cilvēki bieži domā, ka visbagātākie ar vitamīniem un antioksidantiem ir citrusaugļi... Bet – cik ilgi mēs varam glabāt tikko izspiestu apelsīnu sulu? Dažas stundas, varbūt – dienu... No olīvām izspiestā eļļa arī būtībā ir sula, bet olīveļļu var glabāt gadu! Tieši lielā antioksidantu daudzuma dēļ – olīveļļā to ir krietni vairāk nekā apelsīnu sulā.

Uzlabo jau tā labo

Kā zināms, olīveļļa ir galvenais taukvielu avots Vidusjūras diētā, tomēr tā nav jādzer kā zāles – vienkārši pievieno ēdienam.

Tad ieguvums būs vēl lielāks, jo olīveļļai piemīt unikāla spēja aizsargāt citos produktos esošās vērtīgās vielas un uzlabot to biopieejamību. Īpaši labi olīveļļa draudzējas ar dārzeņiem, pākšaugiem un sēnēm, tāpēc, teiksim, tomāta šķēlītes droši pārlej (nevis apsmidzini) ar eļļu. Daudzi antioksidanti ir kristāliskā formā un nešķīst, piemēram, tomātos esošais likopēns uzšūcas tikai 5 procentu apmērā. Pārējo tu vienkārši izčurā. Bet, ja sutināsi tomātus olīveļļā vai to iemaisīsi salātos, organisms spēs uzņemt praktiski visu tomātos esošo likopēnu. Savukārt olīveļļa atdod savus antioksidantus produktam, kuru mēs gatavojam eļļā. Tātad sanāk dubults ieguvums!

Cik daudz olīveļļas lietot? Vismaz četras ēdamkarotes dienā! Olīveļļu pārdozēt nav iespējams, ja nu vienīgi vēders kādreiz sanīķosies, ja tiešām izdomāsi to dzert no krūzītes.

MŪŽĪGAIS jautājums

Vai *extra virgin* olīveļļā drīkst cept?!

Dr. med. IVETA MINTĀLE, kardioloģe:

– Drīkst! Turklāt ne vien cept, bet pat fritēt! 2018. gadā Austrālijā veikts pētījums pierādīja, ka mehāniski un auksti spiesta *extra virgin* olīveļļa karsējot ir visnoturīgākā. Otrajā vietā ir kokosriekstu eļļa, bet tai ir augsts sirds veselībai nedraudzīgo piesātināto taukskābju saturs. Trešajā vietā ir dārgā avokado eļļa. Visaugstākais sliktu tauku – transtaukskābju – daudzums jau pirms karsēšanas (nerunājot nemaz par to, ka, paaugstinoties temperatūrai, to daudzums būtiski pieaug) konstatēts vīnogu kauliņu eļļā un, jā, arī rapšu eļļā.

Lai gan Latvijā rapšu eļļa bieži vien tiek celta godā, jo tā *taču ir mūsējā, vietējā*, no veselības viedokļa šai sajūsmai nav pamata, un eļļa nemaz nav vietējā – to ražo no Kanādā selekcionēta rapša (tāpēc citur šo eļļu sauc par kanolas eļļu, ko audzē arī Latvijā.). Karsējot sēklu eļļas, rodas ne tikai transtaukskābes, bet arī brīvie radikāļi, kas spēj bojāt šūnu aizsargapvalku un paātrina novecošanu. Turklāt atšķirībā no olīveļļas rapšu eļļa satur erukskābi, kas pētījumos ar žurkām tām izraisījis miokarda šūnu lipidozi, kam seko nekroze un šūnu bojāeja.

Eļļas cepšanas tvaiki satur gaistošus kancerogēnus – organiskus savienojumus mazas molekūlmāsmas aldehīdus. Un, jo augstāka temperatūra, jo straujāk palielinās to daudzums. Salīdzinot pirmā spieduma olīveļļas, rafinētas olīveļļas un rapšu eļļas tvaikus, kas radās fritējot 180 un 240 grādu temperatūrā, abām olīveļļām aldehīdu daudzums bija ievērojami mazāks. Tomēr vislabāk olīveļļu ēst svaigā veidā, jo tad tajā būs lielāks labo polifenolu daudzums.

KĀ atrast īsto?



5 jautājumi
par olīveļļu

Atbild:



INGUS LINĒ

- Olīveļļu entuziasts un pazinējs.
- www.olivellas.lv īpašnieks.
- Ingus ģimene (divi pieaugušie un trīs bērni) patērē ap 10 litriem *extra virgin* olīveļļas mēnesī.

1 Kam jāpievērš uzmanība, pērkot olīveļļu?

♦ Pirmkārt, izvēlies *extra virgin* olīveļļu un nekādā gadījumā – izspaidu eļļu.

♦ Otrs parametrs jāmeklē uz etiķetes – proti, **derīguma termiņš**. Jo eļļa svaigāka, jo labāk saglabājusi vērtīgās īpašības. Ideālā variantā uz etiķetes ir norādīts arī **eļļas izspiešanas gads**, ko parasti apzīmē ar diviem skaitļiem, piemēram, 22/23. Tas nozīmē, ka eļļa spiesta 2022. gada nogalē vai 2023. gada sākumā. Maigas garšas *extra virgin* olīveļļas derīgums ir aptuveni gads, pusotrs pēc izspiešanas, savukārt izteiktākas garšas eļļām ar augstāku polifenolu saturu – apmēram divi gadi vai nedaudz ilgāk. Ja eļļa pareizi uzglabāta un trauks nav atvērts, tā joprojām būs droša lietošanai, tomēr

smalkās garšas nianses gan būs pagaisušas. Spāņu zemnieki uzskata, ka laba eļļa ir no ražas līdz ražai, un ne dienu vairāk. Tātad – vienu gadu.

♦ Vislabāk, lai olīveļļa ir **audzēta, spiesta un pildīta vienā un tajā pašā saimniecībā** (vai vismaz valstī). Arī norāde par aizsargātu cilmes vietu (apzīmē ar *PDO* – *Protected Designation of Origin*) ir plusiņš par labu eļļas iegādi. Ja papētīsi Latvijas veikalu klāstu, pamanīsi, ka daudzus iepakojumus rotā uzraksts: ražota Itālijā. Taču tas nebūt vēl nenozīmē, ka eļļa spiesta Itālijā no Itālijā audzētām olīvām! Uzmanīgi lasot etiķeti, bieži atklāsi, ka eļļas izcelsme ir Eiropas Savienība, proti, tā iepirkta no citas valsts un Itālijā tikai pildīta iepakojumā. Tādā pudelē var būt sajaukta eļļa arī no vairākām valstīm. Tāpat Latvijā nopērkama Āfrikā, piemēram, Tunisijā, iegūta olīveļļa.

♦ Nozīme ir arī iepakojumam. Vislabāk iegādāties **skārda kanniņā** pildītu eļļu, jo gaismas ietekmē eļļa oksidējas. Itālijā tika veikts pētījums, kurā atklājās, ka pat tumša stikla pudelē pildīta eļļa lielveikala apgaismojuma apstākļos pusgada laikā bija pilnībā oksidējusies. Ja pēc eļļu vietā, kur tā tiek glabāta nevis plaukots, bet aizvērtās kastēs, tad derēs ne vien tumšs, bet arī gaišs stikls. Taču, kad atnes pudeli mājās, tad gan glabā tumšā vietā vai aptin pudeli ar foliju vai brūnu papīru, lai pasargātu eļļu no oksidēšanās.

2 Kā atšķirt labu *extra virgin* olīveļļu no ne tik labas?

Labas *extra virgin* olīveļļas garšā ir jūtamas augļu, zāles notis, un tā nerada mutē taukainuma sajūtu. Aromāts ir svaigs. Krāsai kvalitātes novērtēšanā nav nozīmes, bet tā liecina par garšu. Atkarībā no olīvu šķirnes, ogu gatavības spiešanas brīdi un polifenolu daudzuma olīveļļas krāsa var būt no zeltainas līdz pat zāles zaļai. Saulaina, zeltaina eļļa būs maigāka, augļaināka, savukārt piesātināti zaļā – rūgtāka, stiprāka, kodīgāka, tās garšai raksturīgas tikko plautas zāles notis. Maigām eļļām aromāts prevalē pār garšu, savukārt stiprām – otrādi.

Vēl viens būtisks kvalitātes rādītājs ir **eļļas skābums**, tiesa, tam nav nekāda sakara ar garšas īpašībām. *Extra virgin* olīveļļu lielākoties veido taukskābes, kas

Rūgto garšu un sīvumiņu, kas kož kaklā, rada olīveļļā esošie polifenoli. Vai arī eļļa ir vienkārši veca!

sagrūpējušās bariņā pa trim un sasaistītas ar glicerola molekulu. Šis trīsvienības sauc par triglicerīdiem. Taču glicerola saite, kas savieno taukskābes, ir nestabila. Ja tā pārtrūkst, piemēram, olīvas ir bojātas vai sliktas kvalitātes, rodas brīvās taukskābes, un to daudzumu *extra virgin* olīveļļā apzīmē ar skābuma rādītāju procentos (*acidity*). Augšējā pieļaujamā robeža *extra virgin* eļļai nedrīkst pārsniegt 0,8 procentus, *virgin* olīveļļai – 2 procentus. Taču par tiešām labu *extra virgin* olīveļļas skābuma rādītāju uzskatāms tāds, kas **nepārsniedz 0,4 procentus**. Diemžēl Eiropas Savienībā nav obligātas prasības norādīt skābumu – savulaik tā tika atcelta, lai nemulsinātu patērētājus, liekot domāt par garšas niansēm.

3 Nopirku *extra virgin* olīveļļu, bet tā ir tik sīva un rūgta, ka negribu maitāt ēdienu, lejoj pie salātiem!

Tam pie vainas var būt divi iemesli. Pirmais – eļļa gluži vienkārši ir veca. Nepatīkamā garša rodas, oksidējoties tajā esošajām taukskābēm, un līdzinās tai, kādu jūti, ēdot pārāk ilgi nostāvējušus lobītus valriekstus. Iespējams, pirms pildīšanas pudelē eļļa jau labu laiku nostāvējusi noliktavā, nepareizi transportēta vai vienkārši ir nekvalitatīva. Karsējot šādu eļļu, taukskābes oksidējas vēl vairāk, tāpēc lēmums nebojāt ēdienu var būt pilnīgi pareizs.

Otrs iemesls ir labs: rūgto garšu un sīvumiņu, kas kož kaklā, rada eļļā esošie polifenoli, taču tad tas atgādina nevis vecu riekstu sūrums, bet gan kafijas rūgtumu. Jo vairāk vērtīgo antioksidantu, jo stiprāka, pikantāka garša. Visvairāk polifenolu būs eļļā, kas spiesta no nenogatavinātām agrās ražas olīvām. Karsējot polifenoli daļēji iet bojā, un maltīte nekļūst neēdama kā pirmajā gadījumā. Iespējams, uz etiķetes ieraudzīsi uzrakstu, ka olīveļļā esošie polifenoli aizsargā asins lipīdus no oksidatīvā bojājuma – šāda norāde drīkst būt tikai tām eļļām, kurās polifenolu saturs pārsniedz 5 miligramus 20 gramos eļļas.

4 Nopirku ļoti garšīgu olīveļļu kannā, bet jau pēc nedēļas tā bija kļuvusi neēdama. Kā tas iespējams?!

Šādu zibenīgu olīveļļas sabojāšanas visbiežāk panāk, ja to glabā siltumā, plīts tuvumā. Tad eļļu nenosargās arī atrašanās aizskrūvētā skārda kanniņā. Siltums un gaisma taukskābju oksidēšanos var paātrināt pat 2400 reizi! Ledusskapī eļļu likt nevajag – vislabākā glabāšanas temperatūra ir 16–23 grādi.

Vēl viens populārs grēciņš ir eļļas pārļiešana nenoslēdzā-

mā caurspīdīgā pudelē, kam ir smuks dzelzs snīpis ērtai lietošanai. Jā, tecēs labi, bet derīgums būtiski saīsināsies, jo, pirmkārt, eļļai tiek klāt gaisma, otrkārt, skābeklis, kas arī veicina oksidēšanos.

Iesāktu eļļas kanniņu vai pudeli vajadzētu izlietot ne ilgāk kā trīs mēnešu laikā. Ja no kannas eļļu pārlej pudelē, papildini to, tiklīdz pudele ir pusē – tad būs mazāk vietas gaisam un eļļa ilgāk saglabās garšas nianšes un uzturvērtību.

5. Cenšos nomest liekos kilogramus, tāpēc nopirku olīveļļas pudeli ar uzrakstu light.

Tikai mājās paskatījos, ka vieglajā olīveļļā ir vairāk nekā 800 kilokaloriju. Vai uz etiķetes ieviesusies kļūda?

Kļūdas nav! Ar *light* apzīmētajā eļļā ir tieši tikpat daudz kaloriju kā tajā, kam šādas norādes nav. Patiesībā šādi mēdz apzīmēt zemākas kvalitātes olīveļļu, lai to pārdotu par augstāku cenu. Tu esi uzķērusies uz mārketinga āķa. Vēl mēdz norādīt, ka olīveļļa nesatur holesterīnu, bet arī tā ir muļķošana, jo holesterīna nav nevienā augu valsts produktā.

Olīveļļu ĀBECE

Extra virgin. Mehāniski (maļot, presējot) izspiesta olīvu sula, no kuras ar centrifūgu ir atdalīts ūdens. Lai eļļa nesāktu oksidēties un neiciestu tās garšas un smaržas īpašības, nevienā iegūšanas fāzē temperatūra nedrīkst pārsniegt 27 grādus. Lai eļļa tiktu atzīta par *extra virgin*, tās ķīmiskajam sastāvam un garšas rādītājiem jāatbilst noteiktām prasībām.

Ieteikums. Šī ir augstākās kategorijas olīveļļa, un, ja vien maciņš ļauj, izvēlies tieši šo.

Virgin. Iegūšanas metode ir identiska *extra virgin* kategorijai, bet eļļai ir nelieli garšas defekti vai novirzes ķīmiskajās analizēs, kas tai neļauj tikt klasificētai kā *extra virgin*. Laba, bet ne izcila!

Ieteikums. Šī eļļa der lietošanai, tomēr Latvijā

praktiski nav nopērkama. Tiesa, lielākā daļa lielveikalos nopērkamo *extra virgin* eļļu ilgās glabāšanas dēļ drīzāk atbilst *virgin* kategorijai.

Olīveļļa. Itāļu valodā *oli di oliva*, angļu valodā *olive oil*, *pure olive oil*, *light olive oil*... Mehāniski iegūta eļļa no pārbriedušām un/vai bojātām olīvām, kuru nepieciešams rafinēt, lai drīkstētu lietot cilvēku uzturā. Itāļi šādu eļļu mēdz dēvēt par *lampanti* (itāļu valodā – spilgts), jo vēsturiski tā tika izmantota gaismekļos. Rafinējot eļļa tiek atbrīvota no nelāgās smaržas un garšas, ko rada nekvalitatīvu olīvu izmantošana, un garšas uzlabošanai tiek pievienoti 5–15 procenti *extra virgin* vai *virgin* olīveļļas.

Ieteikums. Ja nevari atļauties *extra virgin* olīveļļu, cepšanai vari izmantot šo olīveļļu.

Olīvu izspaidu eļļa.

Angliski *pomace oil*, itāļiski *olio di sansa e di oliva*, spāniski *aceite de orujo*, otrā spieduma eļļa... Patiesībā nekādas otrā spieduma olīveļļas mūsdienās nav un izspaidu eļļu iegūst, izmantojot no naftas iegūtu šķīdinātāju heksānu, lai izvilktu no biezumiem, kas palikuši pēc pārējo kategoriju olīveļļas spiešanas, tajos atlikušos aptuveni 5 procentus eļļas. Pēc tam, lai attīrītu eļļu no heksāna un citiem nevēlamiem savienojumiem, kas radušies, apstrādājot ļoti augstā temperatūrā, eļļa tiek rafinēta. Iegūtajam caurspīdīgajam šķidrumam atkal pievieno 5–15 procentus *extra virgin* vai *virgin* olīveļļas.

Ieteikums. Ar šo eļļu droši vari ieeļļot durvju eņģes, bet tavā ēdienkartē tai nav vietas! Izspaidu olīveļļu mēdz dēvēt par īpaši paredzētu cepšanai, bet tas ir tikai mārketinga triks.

Izmēģini šīs! Iesaka IEVAS Veselība



Lidl Primadonna BIO Organic ekoloģiska extra virgin olīveļļa, 500 ml. Izmantotas Spānijā audzētas olīvas, patlaban veikalos ir eļļa no 2021./2022. gada ražas. Cena: 4,99 eiro, Lidl.



Naturalisimo extra virgin olīveļļa, 500 ml. Spiesta no Koroneiki šķirnes olīvām, izcelsmes valsts – Grieķija. Skābums: 0,2 procenti. Cena: 7,79 eiro, Maxima.



Coriolanum ekoloģiska extra virgin olīveļļa, 750 ml. Eļļa spiesta no Itālijā, Sicīlijā, Kalabrijas reģionā audzētām *Dolce di Rossano* (70 %) un citu vietējo šķirņu (30 %) olīvām. Skābums 0,3 procenti. Īpaši maiga garša. Cena: 25,59 eiro, www.livin.lv.



ILIADA Kalamata PDO extra virgin olīveļļa, 750 ml. Spiesta no nenogatavinātām Koroneiki šķirnes olīvām, kas audzētas Mesīnijas reģionā Grieķijā, kam piešķirts aizsargātas izcelsmes vietas statuss. Skābums: ne lielāks par 0,5 procentiem. Intensīva, rūgta garša. Cena: 9,80 eiro, www.gemoss.lv.



BONO Val di Mazara PDO extra virgin olīveļļa, 500 ml. Spiesta no Sicīlijas centrālajā un rietumu daļā audzētām *Biancolilla* (50 %), *Cerasuola* (40 %) un *Nocellara del Belice* (10 %) šķirnes olīvām. Aizsargātas izcelsmes vietas statuss. Vidēji stipra. Cena: 11,55 eiro, Rimi.



Cazorla SCA Oils Royal extra virgin olīveļļa, 1000 ml. Spiesta no Spānijā, Andalūzijā, *Sierra de Cazorla* reģionā audzētām *Royal* nobriedušām vēlas ražas olīvām. 2022. gada decembra raža. Skābums: 0,21 procenti. Ļoti maiga, saldā garša, nav rūgta, aso nošu, tāpēc patiks iesācējiem un arī bērniem. Aizsargātas cilmes vietas statuss. Cena: 14,99 eiro, www.olivellas.lv.



SORDI G.e.F. Piandisco extra virgin olīveļļa, 1000 ml. Spiesta no Itālijā, Toskānā, Areco provincē audzētām nenogatavinātām vīnogām. 2022. gada novembra raža. Ļoti izteikta, stipra garša. Cena: 19,50 eiro, www.italijaslabumi.lv.