

Τα φυτικά έλαια στην από του στόματος χορήγηση

Μαρία- Νίκη Λύγδα Ουρανία Σελαμτζή
Βιολόγος- Φαρμακοποιός Φαρμακοποιός

Όπως ήδη είδαμε τα φυτικά λάδια έχουν εφαρμογές κυρίως τοπικά (μασάζ ή σε διάφορα δερματολογικά προβλήματα) και στην κοσμητολογία, είτε για την παρασκευή καλλυντικών κρεμών ή ακόμη και σε απευθείας εφαρμογή στο πρόσωπο ή και στα μαλλιά σαν μάσκες περιποίησης. Κάποια όμως φυτά μας δίνουν λάδια που είναι πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας και για τη διατήρηση της κατάστασης της υγείας μας. Τα φυτά αυτά είναι λίγα αλλά πολύ σημαντικά.

Η πρώτη μεγάλη κατηγορία είναι τα Ω-λιπαρά οξέα. Και εδώ βέβαια δεν μιλάμε για τα ω-3 λιπαρά που είναι τα γνωστά σε όλους μας ηπατοϊχθυέλαια, αλλά για τα ω-6 και ω-9 που είναι φυτικά ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Υπάρχουν λοιπόν κάποια φυτά που οι σπόροι τους περιέχουν μεγάλες σχετικά ποσότητες ω-λιπαρών. Τα πιο σημαντικά από αυτά που τα βρίσκουμε και στο εμπόριο σαν συμπληρώματα διατροφής είναι το λινάρι, το νυχτολούλουδο, το έλαιο μποράγκο, τα κουκούτσια των σταφυλιών και το perilla που ανήκει στην ίδια οικογένεια φυτών με τη μέντα.

Αρχικά, πριν σας μιλήσω για το κάθε ένα από αυτά τα φυτικά λάδια ξεχωριστά και τις ιδιότητές τους θα ήθελα να πούμε δυο λόγια γενικότερα για τα ω-6 λιπαρά οξέα.

Τα ω-6 λοιπόν λιπαρά είναι ουσίες πού σημαντικές για την καλή υγεία του οργανισμού και πρέπει οπωσδήποτε να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή μας, επειδή ο οργανισμός μας δεν είναι σε θέση να τις παράγει από άλλα συστατικά. Εδώ μιλάμε για το λινολεϊκό οξύ που είναι το πρωτεύον ω-6 λιπαρό και από το οποίο ο οργανισμός μας μπορεί να σχηματίσει τα υπόλοιπα μέρη της οικογένειας. Θα αναρωτηθείτε βέβαια, γιατί αφού μπορούμε να καλύψουμε τις ανάγκες μας με τρόφιμα, θα πρέπει να καταφύγουμε σε συμπληρώματα διατροφής. Η απάντηση είναι ότι τα σημερινά τρόφιμα παρουσιάζουν χαμηλή περιεκτικότητα σε αυτά τα συστατικά εξαιτίας της επεξεργασίας, της αποθήκευσης και του τρόπου μαγειρέματος.

Επίσης θα πρέπει να επισημάνουμε ότι ενώ η τέλεια έλλειψη του λινολεϊκού οξέος θα μπορούσε να προκαλέσει ακόμη και το θάνατο των κυττάρων μας, η υπερκατανάλωσή του μπορεί να προκαλέσει προβλήματα με συμπτώματα ανεπάρκειας των EPA και DHA και αυτό επειδή ανταγωνίζεται το ίδιο ένζυμο- μετατροπέα με το α-λινολεϊκό οξύ που έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Η αναλογία στη διατροφή των κατοίκων της αναπτυγμένης Δύσης ω-3 προς ω-6 λιπαρά οξέα είναι σήμερα της τάξεως 1 προς 24, ενώ όταν ο άνθρωπος ζούσε σαν κυνηγός και συλλέκτης καρπών, ήταν της τάξεως του 1 προς 5. Έτσι λοιπόν με τη μεγάλη αυτή

διατροφική ανατροπή και δεδομένου ότι ο ανθρώπινος οργανισμός παραμένει βασικά αναλλοίωτος από την προϊστορική εποχή μέχρι σήμερα, αυτό εξηγεί το γιατί είναι τόσο πολύ διαδεδομένες στην εποχή μας οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, ο διαβήτης η σκλήρυνση κατά πλάκας και άλλες εκφυλιστικές ή όχι νόσοι. Βέβαια έχουν παίξει ρόλο και άλλες αλλαγές στην διατροφή μας όπως η μεγάλη αύξηση κατανάλωσης κορεσμένων λιπών και η επεξεργασία των τροφών που προκαλεί απογύμνωση από ζωτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επίσης η κατακόρυφη αύξηση ραφιναρισμένων υδατανθράκων όπως άμυλα και λευκή ζάχαρη.

Στην χώρα μας αυτό που μας σώζει ακόμα είναι η χρήση του ελαιολάδου το οποίο περιέχει κυρίως το μονοακόρεστο ω-9 ελαϊκό οξύ.

Τα φυτικά λάδια που θα αναφέρουμε παρακάτω μπορούμε να τα βρούμε σε μαλακές κάψουλες στα συμπληρώματα διατροφής σε πολλές εταιρείες.

1. EVENING PRIMROSE OIL

Η λάδι νυχτολούλουδου ή λάδι οινόθηρα.

Προέρχεται από την ψυχρή έκθλιψη των σπόρων του φυτού *Oenothera biennis*. Το 7-10% των ελαίων που περιέχονται στο primrose oil, αποτελείται από γ-λινολεϊκό οξύ που μεταβολίζεται σε καλά εικοσανοειδή που έχουν ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία μας. Επίσης το γ-λινολεϊκό οξύ είναι πρόδρομος ουσία της προσταγλαδίνης E1 που το σώμα μας χρησιμοποιεί για την άμυνά του έναντι παθήσεων όπως ο καρκίνος, οι καρδιοπάθειες, οι αλλεργίες, το άσθμα, η αρθρίτιδα και οι αυτοάνοσες ασθένειες καθώς επίσης και για την αποφυγή της πρόωρης γήρανσης.

Το γ-λινολεϊκό οξύ μπορεί να παραχθεί στο σώμα μας από το λινολεϊκό οξύ που βρίσκεται άφθονο στη διατροφή μας με την βοήθεια του ενζύμου δέλτα-6-δεσατουράση, το οποίο όμως συνήθως βρίσκεται σε ανεπαρκείς ποσότητες στο σώμα μας και δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας. Η ανεπάρκεια αυτή μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους όπως η ηλικία, το στρες, η μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης, οίνοπνεύματος και κεκορεσμένων λιπών, η έλλειψη βιταμινών C, B6, μαγνησίου ή ψευδαργύρου, ο υπερθυρεοειδισμός, ο διαβήτης κ.α.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα την αναγκαιότητα του γ-λινολεϊκού οξέος, θα σας αναφέρω τα αποτελέσματα κάποιων μελετών που έχουν γίνει.

-σε πάσχοντες από αρθρίτιδα, μετά από λήψη 800mg GLA ημερησίως για 12 εβδομάδες, παρουσίασαν καλύτερη κινητικότητα και περιορισμό της πρωινής δυσκαμψίας.

-διπλή τυφλή μελέτη έδειξε αξιοσημείωτη βελτίωση σε άτομα με ρευματοειδή αρθρίτιδα όταν τους δόθηκε 540mg GLA για έναν χρόνο.

-σε μελέτες που έγιναν στο Πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης, ασθενείς που έπαιρναν χημικά φάρμακα βελτίωσαν την αποτελεσματικότητά τους μετά την προσθήκη GLA.

-καλλιέργειες ιστών έδειξαν ότι το GLA σκοτώνει 40 διαφορετικούς καρκίνους χωρίς να βλάπτει τα φυσιολογικά κύτταρα. Επίσης σημειώθηκαν ευεργετικά αποτελέσματα σε εγκεφαλικό γλοιώμα και στον καρκίνο του παγκρέατος.

-βοηθάει σημαντικά στο δέρμα χαρίζοντάς του ελαστικότητα και σταματάει το σπάσιμο των νυχιών.

-έχει πολύ καλή δράση στη διαβητική νευροπάθεια. Σε μελέτες που έγιναν την δεκαετία του 90 σε 400 διαβητικούς οι οποίοι εμφάνιζαν συμπτώματα διαβητικής νευροπάθειας δηλαδή πόνους στα χέρια ή και τα πόδια, διάρροιες ή δυσκοιλιότητα, δυσπεψίες, κνίδωση βελτιώθηκαν όλα. Επίσης, η προληπτική χορήγηση καθυστέρησε ή και εμπόδισε την έναρξη αυτών των εκδηλώσεων.

Θα πρέπει επίσης να ξέρουμε ότι το γ-λινολεϊκό οξύ δεν δίνει άμεσα αποτελέσματα αλλά ύστερα από την χρήση ολίγων εβδομάδων.

2. BORAGE OIL

Λέγεται και starflower oil και προέρχεται από την ψυχρή πίεση των σπόρων του φυτού *borago officinalis*. Το φυτό αυτό περιέχει την μεγαλύτερη ποσότητα GLA από οποιοδήποτε άλλο (24%). Σε συνδυασμό με ω-3 (ζωικά λιπαρά) μειώνει τα τριγλυκερίδια και την χοληστερίνη, βελτιώνει την καρδιακή λειτουργία, την μνήμη και την αιμάτωση των τριχοειδών αγγείων του εγκεφάλου.

Παρά το γεγονός ότι δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες ή τοξικότητα, καλό είναι να μην δίνεται σε άτομα που έχουν επιληψία, σχιζοφρένεια και παίρνουν χλωροπρομαζίνη ή όταν παράλληλα λαμβάνονται αντιπηκτικά.

Δίνεται σε γυναίκες κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης καθώς ενυδατώνει την ξηρότητα των βλεννογόνων της εμμήνου ρήσεως καθώς επίσης και σε νεαρά κορίτσια σε συνδυασμό με λυγαριά (*agnus castus*) για την ρύθμιση του κύκλου και την θεραπεία των πολυκυστικών ωοθηκών.

3. ΛΙΝΕΛΑΙΟ

Το λινέλαιο το παίρνουμε από την ψυχρή συμπίεση του λιναρόσπορου (flax seed) που είναι οι σπόροι του φυτού λινάρι (*Linum usitatissimum*). Το λινάρι είναι φυτό που άρχισε να καλλιεργείται εδώ και 10.000 χρόνια και χρησιμοποιήθηκε για θεραπευτικούς σκοπούς ανά τους αιώνες σαν υπακτικό και ευστόμαχο, το δε κατάπλασμα λιναρόσπορου το χρησιμοποιούσαν παλαιότερα με μεγάλη επιτυχία ως αντισηπτικό και επουλωτικό στους δοθιήνες και στις πληγές καθώς και για τον περιορισμό των φλεγμονών.

Το πιο σημαντικό όμως όλων είναι η μεγάλη περιεκτικότητά του σε ω-3 λιπαρά οξέα. Έχει πιο πολλά και από τα ψάρια. Και ακόμα πιο σημαντικό είναι το γεγονός ότι η αναλογία ω-6/ω-3 λιπαρών οξέων είναι η ιδανική. Ο λιναρόσπορος περιέχει 41% λιπαρές ουσίες εκ των οποίων το μεγαλύτερο μέρος τους (57%) είναι ω-3 λιπαρά οξέα και κυρίως α-λινολεϊκό οξύ. Επίσης τα ω-6 του αποτελούνται κυρίως από λινελαϊκό οξύ το οποίο όπως ήδη αναφέραμε μεταβολίζεται στο γ-λινολεϊκό οξύ. Ένα άλλο πολύ σημαντικό συστατικό του λινέλαιου είναι τα λιγνάνια. Τα λιγνάνια είναι πολυφαινόλες και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Είναι βακτηριοκτόνα, ιοκτόνα και μυκητοκτόνα. Κατεβάζουν τη χοληστερίνη και αποτρέπουν τη δημιουργία πέτρας στη χοληδόχο κύστη. Προστατεύουν τις κυτταρικές μεμβράνες και αποτρέπουν τη δημιουργία καρκίνων που οφείλονται σε ορμονικές διαταραχές διότι παρεμποδίζουν τη δράση ορισμένων ενζύμων που εμπλέκονται στον μεταβολισμό των ορμονών. Στο έντερο η χλωρίδα του μετατρέπει τα λιγνάνια σε εντερολακτόνη και εντεροδιόλη. Οι ουσίες αυτές ως φυτοοιστρογόνα καταλαμβάνουν τους υποδοχείς των οιστρογόνων και έτσι ο οργανισμός ξεγελιέται και δεν παράγει άλλα οιστρογόνα αφού δεν αισθάνεται την έλλειψή τους και έτσι μπορούμε να κατανοήσουμε την χρησιμότητα ή ακόμη και αναγκαιότητα της λήψης λινελαίου αμέσως μετά την εμμηνόπαυση. Αντίστοιχα το ίδιο συμβαίνει και με τις φυτοστερόλες και την χοληστερίνη που έχουν παρόμοιο χημικό τύπο και έτσι όταν λαμβάνουμε φυτοστερόλες με τις τροφές μας ο οργανισμός ξεγελιέται και αναγνωρίζει τις φυτοστερόλες ως χοληστερίνη με συνέπεια να παράγει λιγότερη χοληστερίνη.

Επίσης τα λιγνάνια επεμβαίνουν στο στάδιο της δημιουργίας του καρκίνου, ενώ τα ω-3 είναι πιο αποτελεσματικά στη συρρίκνωση του όγκου, όταν δηλαδή ο καρκίνος έχει εγκατασταθεί.

Άλλη χρήση του λινελαίου είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και η αποτροπή καρδιαγγειακών νοσημάτων όπως τα ισχαιμικά επεισόδια και το έμφραγμα.

4. Έλαιο perilla

Αυτό παραλαμβάνεται από τους σπόρους ορισμένων φυτών του είδους perilla και κυρίως από το είδος *Perilla frutescens*. Περιέχει σε πολύ υψηλό ποσοστό ω-3 λιπαρά οξέα εκ των οποίων το 60% είναι α-λινολεϊκό οξύ, επομένως ισχύουν όλα όσα έχουμε ήδη αναφέρει πιο πάνω.

Προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις, ανακουφίζει από αλλεργικά φαινόμενα και από το άσθμα, κατεβάζει το ζάχαρο και καταπολεμά τις φλεγμονές. Είναι πολύ αρωματικό λάδι και οι Ιάπωνες το χρησιμοποιούν και στη μαγειρική.

5. Γιγαρτέλαιο

Είναι το έλαιο που παραλαμβάνεται από τα κουκούτσια των σταφυλιών (γίγαρτα). Περιέχει α-λινολεϊκό οξύ σε ποσοστό 20-26%.

Παραλαμβάνεται με ψυχρή έκθλιψη των κουκουτσιών των σταφυλιών και έχει ευχάριστο άρωμα. Επειδή αντίθετα από τα άλλα φυτικά λάδια αντέχει μέχρι 120°C χωρίς τον κίνδυνο να αλλοιωθεί, είναι ιδανικό για μαγείρεμα.

6. Wheat Germ oil, Σιτέλαιο

Είναι το λάδι ψυχρής έκθλιψης που λαμβάνεται από τα φύτρα του σιταριού. Είναι η πλουσιότερη φυσική πηγή βιταμίνης E από οποιοδήποτε άλλο φυτικό έλαιο, Επίσης έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνες A και D, πρωτεΐνες και λεκιθίνη, λινολεϊκό οξύ και οκτακοζανόλη. Ισχυρό αντιοξειδωτικό χρήσιμο για γενική τόνωση και ενδυνάμωση του οργανισμού, για βελτίωση της συνολικής λειτουργίας της καρδιάς, έλεγχο της χοληστερίνης για κυτταρική αναγέννηση και ενίσχυση του νευρικού συστήματος. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται ωμό σε σαλάτες ή σαν συμπλήρωμα διατροφής πίνοντας 2 κουταλάκια γλυκού την ημέρα. Όπως όλα τα φυτικά λάδια δεν πρέπει να θερμαίνεται, γιατί χάνει τις ιδιότητές του.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα που παρουσιάζουν αλλεργία στη γλουτένη.

7. Λάδι μαύρου κύμινου ή Αιγυπτιακού κύμινου

Ονομάζεται και λάδι των Φαραώ επειδή βρέθηκε στον τάφο του Τουτανχαμών και άλλων Αιγυπτίων Φαραώ. Χρησιμοποιείται και αναφέρεται ως βασικό συστατικό θεραπείας σε αρχαία κείμενα κυρίως της ελληνο-αραβικής ιατρικής. Η χρήση του αναφέρεται ακόμη και στο Κοράνι, όπου ο προφήτης Μωάμεθ δήλωσε- το μαύρο κύμινο μπορεί να θεραπεύσει όλες τις ασθένειες εκτός από τον θάνατο.

Παραλαμβάνεται από ήπια ψυχρή έκθλιψη των σπόρων του φυτού *Nigella sativa* της οικογένειας *Ranunculaceae*. Είναι φυτό μονοετές που φτάνει το ύψος των 60 εκατοστών και έχει πατρίδα τη νοτιοδυτική Ασία και τη μέση Ανατολή. Σήμερα καλλιεργείται στην Ινδία, την Αίγυπτο και την Τουρκία. Οι σπόροι του περιέχουν λινολεϊκά και ελαϊκά οξέα, 100 διαφορετικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Παρά την ονομασία που έχει το φυτό δεν έχει καμία σχέση με το γνωστό σε όλους μας κύμινο που χρησιμοποιείται σαν άρτυμα.

Περιέχει 58% ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα και έτσι εξισορροπεί και ενισχύει το αμυντικό σύστημα, προλαμβάνει λοιμώξεις και αλλεργίες από σκόνη και γύρη. Προστατεύει τα υγιή κύτταρα από ιούς, αναστέλλοντας έτσι όγκους. Συμβάλλει στον καθαρισμό και την αποδέσμευση του λεμφικού συστήματος. Απελευθερώνει τη βλέννα, βελτιώνει τη λειτουργία της χοληδόχου κύστης και διεγείρει την εμμηνόρροια.

Συμβάλλει στην αποτοξίνωση και στον καθαρισμό της χλωρίδας του παχέος εντέρου. Είναι αποτελεσματικό σε δερματικά προβλήματα, κυρίως σε σταφυλοκοκκιάσεις και σε μυκητιάσεις.

Έρευνες που έγιναν σε Πανεπιστήμια της Αμερικής έδειξαν ότι απόσταγμα από το έλαιο των σπόρων κύμινου εμποδίζει την παγκρεατική αύξηση κυττάρων καρκίνου και σκοτώνει τα κύτταρα με την ενίσχυση της διαδικασίας του προγραμματισμένου θανάτου κυττάρων. Αυξάνει λοιπόν τη δράση των φυσικών φονικών κυττάρων και τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων που διεγείρουν την παραγωγή αντισωμάτων. Χρησιμοποιείται επομένως με πολύ μεγάλη επιτυχία στη θεραπεία των όγκων χωρίς τις αρνητικές παρενέργειες που έχει η κοινή χημειοθεραπεία.

Συμπερασματικά λοιπόν τα κυριότερα χαρακτηριστικά του *Nigella Sativa* είναι

-δυναμώνει και αναζωογονεί το αμυντικό σύστημα και αποβάλλει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

-έχει άμεση επίδραση στο άσθμα, στις διάφορες αλλεργίες που προέρχονται από τη γύρη και στην εξασθένηση του οργανισμού

-συμβάλλει στην αποτοξίνωση του παχέως εντέρου (οι τοξίνες δημιουργούν καρδιαγγειακά, αλλεργίες κ.α.)

-έχει θετική επίδραση στον μεταβολισμό άρα βοηθά τα υπέρβαρα άτομα στην ανάκτηση του φυσιολογικού βάρους

-βοηθά αποτελεσματικά στον καθαρισμό από *Candida Albicans*.

8. Λάδι Ιπποφαές

Η ονομασία του προέρχεται από τη σύνθετη λέξη ίππος δηλαδή άλογο και φαές που είναι το ουδέτερο του φάος που σημαίνει φως, λάμψη, δηλαδή φωτεινό, λαμπερό άλογο. Το όνομά του αναφέρεται κυρίως στο Διοσκουρίδη και οφείλεται στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού αυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό. Είναι ένα από τα αρχαιότερα φυτά στη γη, η παρουσία του χρονολογείται πολύ πριν την εποχή των παγετώνων. Είναι αποδεκτό από όλες τις θεραπευτικές σε όλο τον κόσμο, όπως στη Θιβητιανή φαρμακευτική, στην Ινδική αγιουβερδική θεραπευτική, στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, στην Μογγολία, στην δε Ρωσσία εδώ και πολλά χρόνια είναι απαραίτητο συστατικό της διατροφής των αστροναυτών.

Σε μελέτες που έγιναν για την σύστασή του, ανιχνεύτηκαν 190 ωφέλιμα συστατικά για αυτό συμπεριλαμβάνεται στην κατηγορία των υπερτροφών όπως η σπιρουλίνα, η γύρη, η γλωρέλα κ.α. Οι περισσότερες ουσίες (106) που περιέχονται βρίσκονται στο έλαιο των καρπών του φυτού και συμπεριλαμβάνουν πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών λιπαρά οξέα ω-3, ω-6, ω-9 και ω-7, στερόλες και φλαβονοειδή κυρίως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, Α και Ε, D και Κ, όλα τα αμινοξέα, πλήθος μετάλλων και ιχνοστοιχείων, καροτένια, λυκοπένιο, ζεαξανθίνη, ασταξανθίνη κ.α.

Χρήση του Ιπποφαές σαν συμπλήρωμα διατροφής

-δίνει τόνωση ευεξία και ενέργεια, γρήγορη ανάρρωση και επούλωση των πληγών

-ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και προστασία από τον καρκίνο

- προστασία και ενίσχυση του νευρικού συστήματος, μείωση του άγχους
- ρύθμιση του μεταβολισμού
- αντιμετώπιση της υπερπλασίας του προστάτη, παθήσεων στο συκώτι καθώς και γαστρεντερικών προβλημάτων όπως η ελκώδης κολίτιδα, η οισοφαγίτιδα και η νόσος του Crohn.
- προστασία από καρδιαγγειακά προβλήματα, μείωση της κακής χοληστερίνης και του σακχάρου στο αίμα, προστασία των αγγείων, ενίσχυση του κυκλοφορικού
- ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, τους πόνους της περιόδου και προστασία του αναπαραγωγικού συστήματος
- επανόρθωση ιστών και κυττάρων μετά από μεγάλη έκθεση σε ακτινοβολία
- προληπτική δράση για οφθαλμικές παθήσεις, όπως ο καταρράκτης και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας
- αποτοξίνωση του οργανισμού, οξυγόνωση και ανανέωση των κυττάρων, αντιμετώπιση πρόωρης γήρανσης
- αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως ακμή, δυσχρωμίες, έκζεμα, έγκαυμα, ψωρίαση.

Τελειώνοντας και επειδή τα περισσότερα βρώσιμα φυτικά λάδια που αναφέραμε είναι ω-λιπαρά οξέα και εκτός από κάψουλες που κυκλοφορούν στο εμπόριο μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε και σαν λάδια είτε per os είτε στην μαγειρική θα θέλαμε να κάνουμε κάποιες γενικές επισημάνσεις

1. Δεν πρέπει να τηγανίζουμε με ω-λιπαρά, γιατί σχηματίζονται επικίνδυνα οξειδωτικά προϊόντα
2. Όπως όλα τα πολυακόρεστα οξειδώνονται εύκολα και ταγγίζουν. Γι αυτό είναι προτιμότερο να καταναλώνονται χωρίς καμία κατεργασία
3. Επειδή η οξείδωση αχρηστεύει τα ω-λιπαρά και δημιουργεί επιπλέον επιβλαβή προϊόντα, είναι πολύ σημαντικό να παίρνουμε παράλληλα και αντιοξειδωτικά.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ