

## Maslinovo ulje i utjecaj na zdravlje

Olga Dabović Rac, Vesna Hrstar-Kostešić, Liviana Mandalinić, Olivera Koprivnjak

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije

**Ključne riječi:** djevičansko maslinovo ulje, promicanje pravilne prehrane, senzorska svojstva, Udruga senzorskih analitičara maslinovih ulja

Upotreba maslinovog ulja u prehrani mediteranskih zemalja je zapravo dio tradicije. Naime, osim svakodnevne upotrebe maslinovog ulja kao začinske masnoće, druge karakteristike mediteranske prehrane su:

- obilje svježeg sezonskog voća i povrća,
- upotreba začinskog i samoniklog bilja,
- žitarice od cjelovitog zrna i njihovi proizvodi,
- razne mahunarke,
- puno ribe u prehrani,
- od mesa prednost imaju krte vrste mesa kao i divljač,
- mliječni proizvodi, osobito razne vrste sireva,
- ograničena upotreba crnog vina, do jedne čaše dnevno, također je dio mediteranskog načina prehrane,
- priprema namirnica kuhanjem na pari, pirjanjem na malo masnoće, primjenom tzv. zdravih roštilja, a izbjegavati pečenje u dubokoj masnoći.

Svjetska zdravstvena organizacija preporuča mediteranski način prehrane za zdravlje i dugovječnost (danas se smatra najzdravijim načinom prehrane), a utjecaj maslinovog ulja na zdravlje, koji je sastavni dio mediteranskog načina prehrane, je zapravo višestruk.

Još šesdesetih godina prošlog stoljeća je jednim istraživanjem provedenim na području Krete, većem djelu Grčke i južne Italije primjećeno da populacija u tim djelovima živi dulje nego u drugim regijama Europe, a i breme kroničnih bolesti, prvenstveno kardiovaskularnih je u tim krajevima znatno manje. Naime, prehrana ljudi u ovim područjima je prilično slična i isključivo mediteranska.

Po svom sastavu, može se reći da je maslinovo ulje gotovo idealna masnoća. Sastoji se od gotovo 80% jednostruko nezasićene oleinske kiseline, te višestruko nezasićene linolne i linolenske kiseline, a manji ostatak su zasićene kiseline palmitinska i stearinska. Od antioksidanata, najznačajniji je tokoferol ili vitamin E.

Nezasićene masne kiseline smanjuju tzv. loši kolesterol ili LDL kolesterol, a oleinska još povišuje koncentraciju HDL - lipoproteina. Pored toga, oleinska kiselina djeluje još i antitrombotično.

Dobro je poznato blagotvorno djelovanje maslinovog ulja na sluznicu želuca. Naime, maslinovo ulje smanjuje tonus muskulature želuca, te je pražnjenje želučanog sadržaja znatno brže nego pri uporabi drugih masnoća, a tako se istovremeno preveniraju žgaravica i gastritis, a samim tim i ulkus. Također, kod već postojećeg gastritisa i ulkusa, maslinovo ulje ublažava smetnje i povoljno djeluje na cijeljenje vrjedaa.

Maslinovo ulje djeluje i na Odijev sfinkter, te omogućava dulje istjecanje žuči u duodenum i učinkovitije probavljanje masnoća u tankom crijevu.

Također je svakodnevna upotreba maslinovog ulja preporučljiva u prevenciji različitih vrsta raka (debelog crijeva, dojke, prostate), te u prevenciji kardiovaskularnih bolesti.

Pored toga, zbog velikog sadržaja polifenola, te alfa - tokoferola i beta - karotena, maslinovo ulje se ubraja u namirnice sa snažnim antioksidativnim djelovanjem. nadalje, povećava imunitet i omogućuje obranu organizma od upalnih procesa.

Djelovanje maslinovog ulja na kožu je također blagotvorno. Omogućava koži dugo zadržavanje vode i tako sprječava suhoću kože, ali i brže cijeljenje rana.

U našoj Ustanovi Odjel za kontrolu namirnica i predmeta opće uporabe ispituje kakvoću i zdravstvenu ispravnost maslinovog ulja. Posebno veseli činjenica da iz godine u godinu raste broj individualnih proizvođača maslinovog ulja na području čitave Istre.

Veći proizvođači donose ulje na analizu prije stavljanja u promet, a manje proizvođače često zanima kakvo su ulje proizveli kako bi otklonili moguće pogreške u proizvodnji. Naš Zavod surađuje sa svim udrugama maslinara u Istri i obavlja kemijske analize za sve lokalne smotre.

**Tablica 1.** Broj analiziranih uzoraka maslinovog ulja domaće proizvodnje od 2000. do 2005. godine

Godina	2000.	2001.	2002.	2003.	2004.	2005. (do 15.06.)
Broj uzoraka	263	107	214	192	298	445

Od ukupnog broja analiziranih uzoraka čak 95-98% spada u klasu djevičansko maslinovo ulje ekstra (% slobodnih masnih kiselina ispod 1%).

Dio naših stručnjaka sudjeluje kao dio skupine ocjenjivača u njegovoj senzorskoj analizi.

Do polovine 2004. godine grupa senzorskih analitičara djeluje kao neformalna skupina entuzijasta i obavlja preko 40 ocjenjivanja maslinovog ulja u toku desetogodišnjeg rada (na izložbama, u okviru istraživačkih projekta, međunarodnim susretima udruga ocjenjivača djevičanskih maslinovih ulja Slovenija i Italije). Nakon toga grupa se organizira u Udrugu senzorskih analitičara maslinovog ulja sa sjedištem u Bujama sa ciljem poticanja razvoja struke, promicanja kulture proizvodnje, poznavanja i trošenja djevičanskog maslinovog ulja.

Članovi USAMU-a su stručnjaci iz područja agronomije, prehrambene tehnologije, biotehnologije, biologije, sanitarnog inženjerstva, ekonomije i medicine. Mnogi članovi su završili tečajeve za ocjenjivače maslinovog ulja u inozemstvu i to na osobnu inicijativu i trošak.

Zašto senzorsko ocjenjivanje djevičanskog maslinovog ulja?

Senzorska analiza jedan je od pokazatelja kvalitete kojima maslinovo ulje mora udovoljavati prije stavljanja u promet. Samo kemijska analiza ne osigurava nazive za djevičanska ulja. Senzorska svojstva maslinovog ulja su mirisna, okusno i opipna opažanja koja ocjenjivač pomoću opisno izraženog intenziteta percepcije konačno boduje prema bodovnoj tablici ili kontinuiranoj skali. Senzorski se ocjenjuju samo djevičanska maslinova ulja ekstra kvalitete (% slobodnih masnih kiselina kao oleinska ispod 1%) i od toga čak više od 95% ima svojstva koja se nagrađuju jednom od medalja). Udruga ima potrebu stalne edukacije radi stjecanja iskustva u raspoznavanju i opisivanju receptorskih poruka te su u proteklom razdoblju obavljani slijedeći testovi: test identifikacije mirisa, identifikacija standardnih defekata, vježbanje kontinuirane skale, a sve sa ciljem dobivanja reprezentativnog panela.

Udruga je dala i svoj doprinos promociji istarskih djevičanskih maslinovih ulja na međunarodnom nivou sudjelujući putem svojih članova u izradi Vodiča istarskih ulja iz hrvatskog, slovenskog i talijanskog dijela Istre za 2005. godinu, izlaganjem na temu „Sorte maslina u gradovima ulja bez granica“ prilikom 57. Fiera campionaria internazionale 2005. u Trstu, te participiranjem u provedbi Interreg IIIC sud projekta „Oleoturismo“ čiji je jedan od partnera Grad Buje.

Kontakt adresa:

Liviana Mandalinić  
Služba za zdravstvenu ekologiju  
Odjel za kontrolu namirnica i predmeta opće uporabe  
Zavod za javno zdravstvo Istarske županije  
tel. 052 529-071  
e-mail [namirnice@zziziz.hr](mailto:namirnice@zziziz.hr)