

Wereld Hart Dag (29/09): Help je hart gezond te houden met olijfolie uit Europa

'Vloeibaar goud' proeven? Vraag je PERSSAMPLE extra vierge olijfolie uit Spanje!

Wist je dat je je cholesterol kan verlagen door verzadigde vetten te vervangen door onverzadigde vetten? Hoog tijd om een voorraadje olijfolie in te slaan want dit vloeibaar goud bestaat voor ongeveer 80% uit oliezuur en linolzuur...allebei onverzadigde vetten! Geen wonder dus dat European Olive Oils from Spain deze smaakmaker op het menu zet om vandaag 'Internationale Dag van het Hart' te vieren.

Kan je niet wachten om een eigen 'hartig' gerechtje te creëren voor je **culinaire rubriek**? Vraag dan zeker een **perssample Spaanse extra vierge olijfolie** aan en geef je culinaire creaties een gouden toets! Hier vind je alvast de nodige inspiratie.

Europese olijfolie voor een evenwichtig dieet dat je hart een handje helpt

Een **hoog cholesterolgehalte** vormt een **risico** voor het ontwikkelen van **coronaire hartziekten**. Maar door **verzadigde vetten** te **vervangen** door onverzadigde vetten zoals olijfolie kan je je cholesterolwaarden verlagen en onder controle houden. "Aangezien we daar echter niet meer dan 10% van mogen consumeren in olies rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, voornamelijk zaadoliën, kunnen we dit omzeilen door ze te vervangen met olies rijk aan oliezuur. Eén van de belangrijkste hiervan is olijfolie. Dit vermindert je cholesterol drastisch, een goede zaak want indien deze te hoog is, vormt dit één van de voornaamste cardiovasculaire risicofactoren", zegt José López Miranda, professor aan de Medische Faculteit van de Universiteit van Córdoba en directeur van de 'Internal Medicine Clinical Management Unit' van het Universitair Hospitaal 'Reina Sofía' in Córdoba.

De gouden held die je beschermt tegen oxidatieve stress

Met een glansrol voor extra vierge olijfolie in een gebalanceerd voedingspatroon, wil European Olive Oils from Spain ook in de kijker zetten dat dit vloeibaar goud een bron is van polyfenolen. Deze anti-oxidanten helpen je immers om je **bloedvetten te beschermen tegen oxidatieve stress**. Dit positief effect realiseer je al bij een dagelijkse dosis van 20 gram vierge - of extra vierge olijfolie. "Olijfolie bevat enkele minderheidscomponenten, voornamelijk fenolische verbindingen die de LDL partikels ('slechte' cholesterol') beschermen tegen oxidatie. Het voorkomt dat deze slechte cholesterol-deeltjes in onze bloedvaten terecht komen, wat anders aderverkalking zou veroorzaken en de basis vormt voor het ontwikkelen van alle hartgerelateerde ziektes", licht professor José López Miranda toe.

Een bron van vitamine E

In extra vierge - en vierge olijfolie vinden we trouwens nog een natuurlijke anti-oxidant: Vitamine E. Deze draagt mee bij tot de bescherming van cellen tegen oxidatieve schade.

Het beschermt je lichaam niet enkel tegen de slechte LDL-cholesterol deeltjes maar ook tegen de cel zelf, die beschadiging van de vaatwanden verhindert. “En het is precies hierdoor dat je de ontwikkeling van alle hart-en vaatziektes kan voorkomen”, concludeert professor José López Miranda.

Wil je graag een sample opvragen voor een culi-reportage of heb je meer informatie nodig over de productie van (Spaanse) olijfolie? Geef me dan gerust een seintje. Ik hoor het ook graag als je ideeën hebt voor een test, interview of reportage!

Groetjes,

Elke Hadermann
PR account manager
[Global Image](#)
Kipdorp 49 2000 Antwerpen
Mobile : [0485/44.59.48](tel:0485445948)
elke@globalimage.be

ABOUT OLIVE OILS FROM SPAIN

Olive Oils from Spain is the promotional brand of Spanish Olive Oil Interprofessional, a non-profit organization formed by all representative associations of the Spanish olive oil sector, whose main objective is the promotion and distribution of the healthy product olive oil on an international level. With the "Olive Oil World Tour" campaign as its tool, the organization aims to make the world a more flavorful place and encourage consumers worldwide to join the European way of life (Join the European Healthy Lifestyle with Olive Oils from Spain.). The campaign is supported by the European Union.

JOIN THE EUROPEAN HEALTHY LIFESTYLE WITH OLIVE OILS FROM SPAIN
OLIVE OIL MAKES A TASTIER WORLD