



## 悪玉コレステロールだけを下げろオリーブオイル

オリーブオイルのはたらきについて、最後にもうひとつお話ししておきましょう。

オリーブオイルにはコレステロール値を下げる作用もあります。しかも、善玉コレステロール値はそのままだに、悪玉コレステロール値だけを下げます。

コレステロールには善玉と悪玉があって、コレステロールすべてが悪さをするわけではないことはみなさんご存じでしょう。

コレステロールはからだの組織に栄養を運んだり、ホルモンの原料となったりと、からだにとって必要なものですが、食べすぎや運動不足によって血液中にたまりすぎると、高脂血症をひきおこします。高脂血症が進行すると動脈硬化が悪化します。

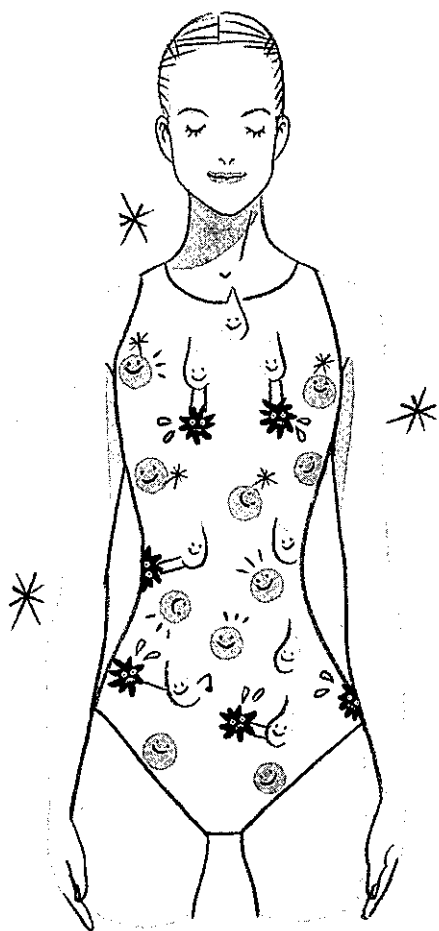
動脈硬化は、過剰となった悪玉コレステロールが酸化され、超悪玉コレステロールとなって血管壁内に沈着すると促進されます。動脈硬化も症状はありませんが、これがやがては命にかかわる心筋梗塞や脳卒中などの病気の引き金に。

オリーブオイルにたくさん含まれるオレイン酸は、この悪玉コレステロールだけに作用するのです。



oil

第1章 ガンコな便秘は油で治る



また、リノール酸などにくらべ、はるかに酸化されにくいこともオレイン酸の大切な特徴のひとつです。