



# SAN LUPO

EKSTRA-NEITSYTOLIIVIÖLJYN TUOTTAJA

## TIIVISTELMÄ

San Lupo on pieni kaupunki Sannio Beneventanossa Etelä-Italiassa. Siellä tuotetaan oliiviöljyä Melella-oliiveista tiukimpia laatuvaatimuksia noudattaen.

Petri Manu

# Sisällysluettelo

1	6 syytä ostaa San Lupo -ekstra-neitsytoliiviöljyä.....	1
2	San Lupon ekstra-neitsytoliiviöljy .....	2
2.1	Oliiviöljyn tuotantoa San Luossa .....	2
2.2	Tuotteen tekniset tiedot .....	3
2.3	Tärkeimmät palkinnot ja tunnustukset italialaisissa kilpailuissa.....	4
3	8 syytä käyttää oliiviöljyä .....	5
3.1	Ehkäisee tulehduksia .....	5
3.2	Auttaa rasvanpoltossa.....	6
3.3	Ei nosta kolesterolia.....	6
3.4	Ehkäisee diabetesta.....	7
3.5	Vähentää aivohalvauksia.....	8
3.6	Voi lykätä dementiaa .....	9
3.7	Vähentää sydänoireita .....	9
3.8	Lisää kylläisyyden tunnetta .....	10
	Hakemisto.....	12

## Kuvaluettelo

Kuva 1	San Lupo on kaunis kylä korkealla .....	2
Kuva 2	San Lupo sijaitsee Etelä-Italiassa .....	2
Kuva 3	CSQA-sertifikaatti takaa aitouden.....	3

## 1 6 syytä ostaa San Lupo -ekstra-neitsytoliiviöljyä

1. **Autat koko kylää.** San Lupossa ollaan erittäin iloisia oliiviöljyn suosiosta Suomessa, sillä yhteistyö on piristysruiske pienelle kylälle, josta nuoret muuttavat työn perässä pois. Oliiviöljytehdasta johtaa eläkkeellä oleva kenraali ja osakkaana on myös San Lupon pormestari.
2. **Aito tuote.** Elintarvikkeiden aitous on ihmisille yhä tärkeämpi asia. San Lupo -oliiviöljyllä on CSQA-sertifikaatti, joka tarkoittaa tiukkaa laatuvalvontaa koskien öljyn säilytystä, säilytyksen lämpötilaa sekä toimitusta Suomeen. Ulkopuolinen asiantuntija ottaa näytteen jokaisesta Suomeen toimitetusta erästä, joten erän pitää olla Olivicola San Lupo s.r.l. -yrityksen korkealaatuista ekstra-neitsytoliiviöljyä. Jokaisessa pullossa on tarra merkinä sertifikaatista.
3. **Erinomainen maku.** San Lupo on saanut Suomessa nopeasti vankan kannattajakunnan makunsa ansiosta. ”Parasta öljyä, mitä olen maistanut” ja ”Tähän jää koukkuun” ovat kuultuja mielipiteitä.
4. **Vitamiinit tallella.** Jokaisessa pullossa on päivämäärä, joka on vuosi pullotuksesta eteenpäin. CSQA-sertifioinnin mukaisesti tärkeät vitamiinit ja maku säilyvät parhaiten kyseiseen päivään asti. Oliiviöljyä voi tuki käyttää huoletta myös päivän jälkeenkin. Oliiviöljyn hyödyistä kerrotaan tarkemmin kappaleessa 8 syytä käyttää oliiviöljyä sivulla 5.
5. **Erinomainen lahjaidea.** Suomessa asuva designer Antonio Mazzamauro on suunnitellut pullon ulkoasun yhteistyössä oliiviöljytehtaan kanssa. Antonio on syntynyt San Lupon kylässä ja myös hänen serkkunsa on osakkaana oliiviöljytehtaassa.
6. **Kilpailumenestyjä.** San Lupo on menestynyt vuosia Ercole Olivario Award- ja Orciolo d'Oro -kilpailuissa.

## 2 San Lupon ekstra-neitsytoliiviöljy

### 2.1 Oliiviöljyn tuotantoa San Lupossa

San Lupo [https://www.youtube.com/watch?v=E3-nYHq\\_Esk](https://www.youtube.com/watch?v=E3-nYHq_Esk) on pieni kaupunki **Sannio Beneventanossa**, joka on mäkinen alue Etelä-Italiassa, 400–500 metriä merenpinnan yläpuolella.



Kuva 1 San Lupo on kaunis kylä korkealla



Kuva 2 San Lupo sijaitsee Etelä-Italiassa

San Lupossa on harrastettu maataloutta vuosisatoja, erityisesti oliivinviljelyä ja oliiviöljyn tuotantoa. 30-luvulla San Lupon oliiviöljyn tuottajia alkoi osallistua messuille sekä ympäri Italiaa järjestettyihin kilpailuihin ja siitä lähtien San Lupon oliiviöljy on aina saanut kiitosta ja tunnustusta.

Vuonna 1970 perustettiin osuuskunta, jonka tarkoituksena oli optimoida koko öljyn tuotantoprosessi tukemalla oliivin viljelijöitä ja panostamalla kehittyneisiin laitteisiin oliiveista saadun öljyn uuttamiseksi.

Vuonna 2009 osuuskunta korvattiin Olivicola San Lupo Srl -osakeyhtiöllä

<http://www.olivicolasanlupo.it/en/>, joka sittemmin on sitoutunut harjoittamaan oliiviöljyn tuotantoa noudattaen tiukimpia laatuvaatimuksia.

## 2.2 Tuotteen tekniset tiedot

San Lupossa tuotettu oliiviöljy valmistetaan Melella-oliiveista. Paikallinen lajike on luultavasti saanut nimensä siitä, että se näyttää pieneltä omenalta ja siinä on omenainen aromi.

Department of Food Technologies of Naples Federico II University Facoltà di Agrariassa tehdyt kemialliset ja aistinvaraiset testit ovat osoittaneet San Lupon oliiviöljyn huippulaatuisiksi.

Lisäksi 2011 lähtien tuotettu öljy on saanut sertifiointin "High quality extra-virgin olive oil" CSQA-sertifiointilaitokselta.



Kuva 3 CSQA-sertifikaatti takaa aitouden

- Tuotantoalue: San Lupon kunta ja naapurialueet
- Korkeus: 400–500 metriä merenpinnan yläpuolella
- Tärkeimmät oliivilajikkeet: Melella ja Ortice
- Sadonkorjuu: pääasiassa käsinpaiminta
- Erottelujärjestelmä: kylmäpuristus modernissa terästynnyritehtaassa

- Väri: keltainen, jossa vihreitä vivahteita
- Maku ja haju: mausteisten yrttien maku ja hedelmäinen tuoksu
- Öljyn happamuus: 0,15 %

## **2.3 Tärkeimmät palkinnot ja tunnustukset italialaisissa kilpailuissa**

- Ercole Olivario Award: oliiviöljy arvioitiin parhaaksi vuosina 1996 ja 1998. Siitä lähtien se on joka vuosi luokiteltu Italian laadukkaimpien ekstra-neitsytoliiviöljyjen joukkoon.
- Orciolo d'Oro -palkinto: luokiteltu parhaimpien joukkoon vuodesta 1995 lähtien.
- Beneventon Kauppakamarin Käsityö ja teollisuus -palkinto: Premio Lavoro e Progresso Economico.

## **3 8 syytä käyttää oliiviöljyä**

### **3.1 Ehkäisee tulehduksia**

Nauti oliiviöljyä mieluusti kylmäpuristettuna. Ensimmäisessä puristuksessa saatu ns. neitsytoliiviöljy on kaikkein arvokkain. Säilytä öljypullo valolta suojattuna viileässä paikassa. Näin se ei mene pilalle niin herkästi. Kylmäpuristettu oliiviöljy on hieman kalliimpaa kuin kuumennettu, puhdistettu ja prosessoitu oliiviöljy, mutta hyötynäkökohdat ovat mittavia. Maku on parempi. Lisäksi siinä on hyvin vähäisestä prosessoinnista johtuen runsaasti kasvikunnan hyviä ominaisuuksia tallessa.

**Laadukkaassa oliiviöljyssä on antioksidantteja (polyfenoleja), jotka ehkäisevät tulehduksia ja sydänterveiden kannalta merkittävässä määrin estävät LDL-kolesterolin hapettumista.**

Professori Walter Willett Harvardin yliopistosta kehottaa ottamaan tosissaan kasviöljyjen tärkeän roolin terveydessä.

**Oliiviöljyn etuna mm. rypsiöljyyn voidaan pitää sitä seikkaa, että siinä on vähemmän omega-6-rasvahappoja. Nämä rasvahapot ovat herkkiä härskiintymään ja ne voivat lisätä alttiutta tulehduksiin. Oliiviöljy sisältää runsaasti antioksidantteja, jotka auttavat oliiviöljyä säilymään kauan käyttökelpoisena. Oliiviöljyn sisältämään runsaan öljyhappomäärän takia se soveltuu varsin hyvin kuumennettavaksi.**

Oliiviöljyä suositellaan käytettäväksi huoneenlämpöisenä. Jääkaapissa oliiviöljy jähmettyy. Tällöin hyvän öljyn pinnalle nousee pieni keltainen helmirivistö, jossa vitamiinit ovat. Jähmeää öljyä sisältävästä pullosta ne tulevat ulos ensimmäisessä kaadossa.

Öljy muuttuu kuitenkin jälleen homogeeniseksi lämmitessään huoneenlämpöiseksi. Paras paikka säilyttää oliiviöljyä on ruokakaappi, sillä öljy pitää myös pimeästä. Tästä syystä tuottajamaissa pyritään laatuöljyt pakkaamaan tummiin pulloihin tai usein kanistereihin. Pullo on syytä pitää suljettuna, sillä öljyyn tarttuu makuja ulkopuolelta vaikkei öljy olisikaan hajun lähteisiin suorassa kosketuksessa.

Lähde: Sundqvist, Christer. PaRas ruokavalio – Luonnolliset rasvat kunniaan. Atar Kustannus Oy, Helsinki 2011, s. 94–95.

### 3.2 Auttaa rasvanpoltossa

Oliiviöljy tunnetaan ehkä parhaiten merkityksestään Välimeren ruokavaliossa, jolle on tunnusomaista hyvä sydänterveys, pienentynyt 2-tyyppin diabeteksen riski ja pienentynyt riski sairastua tiettyihin syöpiin. **Uudempien tutkimusten mukaan oliiviöljyn vaikutukset ulottuvat kuitenkin rasvanpolttoonkin.** Se sisältää paitsi poikkeuksellisen runsaasti kertatyydyttymätöntä rasvaa (josta 70–80 prosenttia öljyhappona) myös antioksidantteja, muun muassa oleuropeiini-nimistä polyfenolia, jonka on osoitettu lisäävän ainakin rottien kykyä muuntaa elimistön rasvaa lämmöksi<sup>1</sup>. Tällaisilla rotilla siis paino pysyy helpommin ennallaan kuin niillä, jotka eivät saa oliiviöljyä, vaikka ne eivät liiku enempää. On epäselvää, miten oleuropeiini vaikuttaa palamiseen, mutta **täysin selvitettyä on, että oliiviöljyn sisältämä rasva kuuluu helpoimmin poltettaviin.** Liikunnan yhteydessä nähdään esimerkiksi, että öljyhappo poistuu rasvasoluista helpommin ja palaa helpommin<sup>2</sup>.

Eräässä tutkimuksessa verrattiin aterian jälkeistä energiankulutusta ryhmien välillä, jotka söivät joko oliivi-, auringonkukka- tai pellavansiemenöljyä. Oliiviöljy lisäsi energiankulutusta **eniten**, auringonkukkaöljy toiseksi eniten ja pellavansiemenöljy vähiten. Näiden kolmen öljyn pääasialliset rasvahapot ovat oliiviöljyn öljyhappo (kertatyydyttymätön omega-9-sarjan rasva), auringonkukkaöljyn linolihappo (monityydyttymätön omega-6-sarjan rasva) ja pellavansiemenöljyn alfa-linoleenihappo (monityydyttymätön omega-3-sarjan rasva)<sup>3</sup>.

Lähde: Paulún, Fredrik. 50 vinkkiä rasvanpolttoon. Kustannusosakeyhtiö Otava 2012, s. 46–47.

### 3.3 Ei nosta kolesterolia

Ikääntyessä ihmisen kyky käsitellä hiilihydraatteja heikkenee, ja siksi hiilihydraattien määrää pitäisi rajoittaa viidenkymppin rajapyykin jälkeen. Vähähiilihydraattinen ruokavalio sopii etenkin diabeetikoille, sillä se toimii sokeritaudin hoitokeinona. **Rasvat ovat toinen tärkeä huomion**

---

<sup>1</sup> Oi-Kano Y. et al., Oleuropein, a phenolic compound in extra virgin olive oil, increases uncoupling protein 1 content in brown adipose tissue and enhances noradrenaline and adrenaline secretions in rats, J. Nutr. Sci. Vitaminol 54(5):363-70, 2008.

<sup>2</sup> Votruba S.B., Atkinson R.L., Schoeller D.A., Sustained increase in dietary oleic acid oxidation following morning exercise, Int. J. Obes. 29(1):100-7, 2005.

<sup>3</sup> Jones P.J., Jew S., AbuMweis S., The effect of dietary oleic, linoleic, and linolenic acids on fat oxidation and energy expenditure in healthy men, Metabolism 57(9):1198-203, 2008.



**kohde: luonnonrasvat eivät nosta kolesterolia. Antti Heikkilän mukaan ikääntyvien ihmisten kolesterolin hoito on turhaa.**

– Oliiviöljy poikkeaa rypsiöljystä oleellisella tavalla. Sitten on kookosrasva, jonka rasvat ovat niin sanottuja MCFA-rasvoja eli keskipitkäketjuisia rasvahappoja. **Elimistö voi käyttää voita, oliiviöljyä ja kookosrasvaa suoraan polttoaineena ilman muokkausta, Antti Heikkilä kertoo.**

**Heikkilä haluaa painottaa, ettei mitkään edellä mainituista rasvoista nosta kolesterolia.**

– Ikääntyvien ihmisten kolesterolin hoito on täysin turhaa, mihin myös monet tutkimukset viittaavat. Miksi sitten asian suhteen hössötetään, siihen en osaa sanoa mitään.

Lähde: [www.studio55.fi/hyvaolo/artikkeli.shtml/1161431/antti-heikkila-ikaantyvien-ihmisten-kolesterolin-hoito-turhaa](http://www.studio55.fi/hyvaolo/artikkeli.shtml/1161431/antti-heikkila-ikaantyvien-ihmisten-kolesterolin-hoito-turhaa)

### **3.4 Ehkäisee diabetesta**

**Oliiviöljyn tai pähkinöiden lisääminen muutenkin terveelliseen välimerelliseen ruokavalioon voi puolittaa riskin sairastua aikuistyyppin diabetekseen, espanjalaistutkijat raportoivat. Tulokset korostavat ruokavalion merkitystä diabeteksen ehkäisyssä.**

Diabetes Care -lehdessä julkaistut tulokset perustuvat runsaan neljänsadan espanjalaismiehen -ja naisen terveystietoihin, jotka kerättiin neljän vuoden seurannan aikana. Kaikki osallistujat olivat suuressa vaarassa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin mm. tupakoinnin, ylipainon tai kohonneiden kolesterolitasojen vuoksi.

Tutkimuksen alussa osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään. Kahteen tutkimusryhmään satunnaistettuja kannustettiin Välimeren alueen ruokavalioon, minkä lisäksi he saivat joko oliiviöljyä litran viikossa tai pähkinöitä 30 grammaa päivässä. Verrokkiryhmäläisiä kehoitettiin vähentämään rasvojen syömistä.

Välimeren perinteinen ruokavalio sisältää runsaasti vihanneksia, palkokasveja, hedelmiä, viljoja, pähkinöitä ja oliiviöljyä, kohtuullisesti viiniä ja meren eläviä ja niukasti punaista lihaa, lihavalmisteita ja maitotuotteita.

**Kun tutkijat selvittivät kuinka moni osallistuja oli sairastunut diabetekseen seurannan aikana, sairastumiset havaittiin selvästi harvinaisemmiksi oliiviöljy- ja pähkinäryhmissä. Niihin satunnaistetuista 10–11 % oli sairastunut diabetekseen, kun verrokkiryhmästä 18 % täytti diabeteksen kriteerit.**

**Tutkijat pitävät huomionarvoisena sitä, että diabetesriski pieneni riippumatta siitä laihtuivatko osallistujat vai eivät. Osallistujat myös saivat syödä niin paljon kuin halusivat, vaikka ruokavalion noudattamista ja sisältöä seurattiinkin säännöllisesti.**

Lähde: Uutispalvelu Duodecim

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=&p\\_artikkeli=uut14491](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=uut14491).

<http://care.diabetesjournals.org/content/34/1/14.abstract>

### **3.5 Vähentää aivohalvauksia**

**Ranskalaistutkijoiden mukaan runsaasti oliiviöljyä ruoanlaitossa käyttävät sairastuvat aivohalvauksiin noin 40 prosenttia epätodennäköisemmin kuin samanikäiset, jotka eivät käytä lainkaan oliiviöljyä.**

**Tässä aineistossa 40 prosenttia tarkoitti, että tuhannesta oliiviöljyn käyttäjästä noin yksitoista harvempi sai aivohalvauksen seurannan aikana.**

Oliiviöljy on aiemmin yhdistetty mm. pienentyneeseen diabeteksen, verenpainetaudin, kolesteroliongelmien ja lihavuuden riskeihin. Hyödyt on selitetty öljyn omega-3-rasvahapoilla sekä polyfenoleilla, mutta on silti epäselvää, mikä oliiviöljyn ainesosa riskejä pienentää ja missä määrin muut elintavat ja ruokavalio selittävät yhteyttä.

Tutkimus julkaistiin Neurology-lehdessä, ja siihen osallistui 7 600 yli 65-vuotiasta miestä ja naista, jotka eivät seurannan alkaessa olleet sairastaneet aivohalvauksia. Runsaan viiden vuoden aikana heille sattui yhteensä 148 aivohalvausta. Runsaana pidettiin oliiviöljyn säännöllistä käyttöä ruoanlaitossa sekä salaattikastikkeena ja leivän kostukkeena.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim [www.tohtori.fi/?page=1923450&id=0380184](http://www.tohtori.fi/?page=1923450&id=0380184) ja

Neurology 2011 [www.neurology.org/content/early/2011/06/15/WNL.0b013e318220abeb.abstract](http://www.neurology.org/content/early/2011/06/15/WNL.0b013e318220abeb.abstract)

### 3.6 Voi lykätä dementiaa

**Muistin ja muiden mielentoimintojen heikentymistä voi mahdollisesti lykätä lisäämällä ruokavalioonsa pähkinöitä tai oliiviöljyä ja muutenkin muuttamalla ruokailutottumuksiaan Välimeren alueen perinteisen ruokavalion suuntaan.**

Tämä espanjalaistutkijoiden havainto vahvistaa jo nyt laajaa tutkimusnäyttöä välimerellisen ruokavalion monista terveyshyödyistä.

Välimeren perinteistä ruokavaliota noudattavat syövät runsaasti kasviksia, oliiviöljyä, pähkinöitä, hedelmiä, kalaa ja täysjyväviljoja ja käyttävät kohtuullisesti alkoholia ja vähänlaisesti punaista lihaa, makeisia ja teollisia viljoja.

**Nyt julkaistujen tulosten perusteella oliiviöljyllä tai pähkinöillä vahvistettu välimerellinen ruokavalio auttoi hidastamaan seitsemänkymppisten osallistujien muistin ja muiden kognitiivisten mielentoimintojen heikentymistä runsaan kuuden vuoden seurannan aikana.**

Yhteyttä eivät selittäneet osallistujien ikä, sukupuoli, koulutustaso, perimä eikä monet sairaudet ja elintavat, jotka vaikuttavat mielentoimintojen heikentymiseen ja dementian kehittymiseen.

Tutkimukseen osallistui 522 keskimäärin 74-vuotiaasta espanjalaista miestä ja naista. Tutkimuksen alussa heidät satunnaistettiin kolmeen ryhmään, joista kahdessa noudatettiin välimerellistä ruokavaliota joko pähkinöillä tai oliiviöljyllä terästettynä. Kolmas ryhmä toimi verrokkeina.

Tulokset julkaistiin Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry -lehdessä.

Lähde: Uutispalvelu Duodecim [www.terveydeksi.fi/?p=3047](http://www.terveydeksi.fi/?p=3047)

### 3.7 Vähentää sydänoireita

Välimerellisen ruokavalion ansiosta noin kolme ihmistä tuhannesta säästyi sydänoireelta yhden vuoden aikana.

Espanjalaistutkijat ovat saaneet lisää todisteita Välimeren alueen perinteisen ruokavalion sydänystävällisyydestä. Heidän tulostensa perusteella ruokavalio voi auttaa sydän- ja verisuonitautien riskiryhmäläisiä välttämään sairastumisen.

Välimeren perinteistä ruokavaliota noudattavat syövät runsaasti kasviksia, oliiviöljyä, pähkinöitä, hedelmiä, kalaa ja täysjyväviljoja ja käyttävät kohtuullisesti alkoholia ja vähänlaisesti punaista lihaa, makeisia ja teollisia viljoja.

Nyt julkaistussa tutkimuksessa ruokavalion vaikutuksia selvitettiin 7 500 espanjalaisen 55–80-vuotiaan avulla. Tutkimuksen alussa osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään, joista kahdessa noudatettiin välimerellistä ruokavaliota joko pähkinöitä tai oliiviöljyä painottaen. Kolmas ryhmä toimi vertailuryhmänä ja sai vain ohjeet vähentää rasvan osuutta ruokavaliossa. Kaikilla osallistujilla oli useita sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä tutkimuksen alkaessa.

**Viisivuotisen tutkimuksen aikana vajaat kolmesataa osallistujaa sairastui sydänkohtaukseen tai aivohalvaukseen tai menehtyi niihin. Kun tutkijat selvittivät, kuinka paljon sairastumisia kussakin tutkimusryhmässä oli, he havaitsivat välimerellistä ruokavaliota noudattaneiden sairastuneen harvemmin kuin verrokkiryhmäläisten.**

Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että välimerellisen ruokavalion ansiosta tuhannesta ihmisestä noin kolme säästyi sydänoireelta yhden vuoden aikana. Tulokset vahvistavat jo ennestään kattavaa tutkimusnäyttöä välimerellisen ruokavalion sydänterveellisyydestä. **Tutkijat uskovat, että suurin vaikutus tässä tutkimuksessa oli pähkinöillä ja oliiviöljyllä, sillä monien osallistujien ruokailutottumukset olivat jo valmiiksi lähellä Välimeren perinteistä ruokavaliota.**

Tutkimus julkaistiin lääketieteellisessä New England Journal of Medicine -lehdessä.

Lähde: [yle.fi/uutiset/tutkijat\\_pahkinat\\_ja\\_oliivioljy\\_pitavat\\_sydamen\\_kunnossa/6572415](http://yle.fi/uutiset/tutkijat_pahkinat_ja_oliivioljy_pitavat_sydamen_kunnossa/6572415)

### **3.8 Lisää kylläisyyden tunnetta**

Saksassa ja Itävallassa tehty kolmivaiheinen tutkimus paljasti yllättäviä asioita oliiviöljystä.

Münchenin teknillisen yliopiston ja Wienin yliopiston yhteistutkimuksessa verrattiin neljän erilaisen ravintorasvan vaikutusta nälän ja kylläisyyden tunteeseen. **Tutkijoiden mukaan varsinkin oliiviöljy lisää kylläisyyden tunnetta selvästi.**

Oliiviöljyn lisäksi tutkimuksessa oli mukana laardi, voi ja rypsiöljy. Kolmen kuukauden mittaisen koejakson aikana tutkimukseen osallistuneet henkilöt söivät joka päivä 500 grammaa rasvatonta jogurtia, johon oli lisätty jotain tutkittavista rasvoista.

**– Oliiviöljyllä oli selvin kylläisyysvaikutus, sanoo professori Peter Schieberle Münchenin teknillisestä yliopistosta.**

Schieberle kertoo yliopiston tutkimustiedotteessa, että oliiviöljyryhmään kuuluneiden veressä oli eniten kylläisyshormoni serotoniinia. Lisäksi koehenkilöt myös kertoivat, että oliiviöljyllä tehostettu jogurtti oli hyvin täyttävää. **Yksikään tutkimushenkilöistä ei lihonut tutkimuskuukausien aikana, eikä heidän rasvaprosenttinsa kasvanut.**

Schieberlen mukaan tulos yllätti, koska oliivi- ja rypsiöljyt sisältävät samanlaisia rasvahappoja. Sen vuoksi tutkijat päättivät vielä erikseen selvittää, onko öljyn aromilla vaikutusta asiaan. Tutkimuksen toisessa vaiheessa oli kaksi vertailuryhmää. Niistä toinen söi maustamatonta jogurtia ja toinen jogurtia, joka oli maustettu oliiviöljy aromilla. Tulos oli selvä: tavallista jogurtia syöneet söivät päivässä lähes 200 kilokaloria enemmän kuin oliivijogurtia syöneet. Jo pelkkä oliiviöljyn aromi jogurtissa lisäsi veren serotoniinitasoa.

Kolmannessa tutkimusvaiheessa selvitettiin, kuinka kauan oliiviöljyn tuoma kylläisyyden tunne kestää. Kylläisyyden tunne riippuu useista eri tekijöistä, joista yksi on veren sokeritaso. Mitä nopeammin se laskee, sitä nopeammin on taas nälkä. Tutkijat päättivät selvittää, vaikuttavatko oliiviöljyn aromit verensokerin tasoon. He vertailivat italialaista, kreikkalaista, espanjalaista ja australialaista oliiviöljyä. Niistä onnistuttiin eristämään kaksi aromaattista ainesosaa, jotka näyttäisivät hidastavan sokeritason laskua. Eniten näitä aromeja oli italialaisessa öljyssä.

– Tuloksemme osoittavat, että aromi pystyy säätelemään kylläisyyden tunnetta, sanoo Schieberle.

Lähde: [www.iltalehti.fi/terveys/2013031516788094\\_tr.shtml](http://www.iltalehti.fi/terveys/2013031516788094_tr.shtml)

## Hakemisto

CSQA-sertifikaatti; 1, 3

Muita rasvoja

    auringonkukkaöljy; 6

    laardi; 11

    pellavansiemenöljy; 6

    rypsiöljy; 11

Omega-rasvahappo; 5, 6, 8