



ZDRAVSTVENA VRIJEDNOST MASLINOVOG ULJA



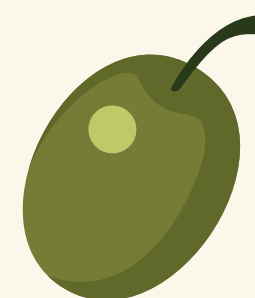
PROJEKT: "Ulje iz didovog maslinika"
MENTORICE: Dijana Jurić i Tea Carić
26.11.2025. Svjetski dan maslinovog ulja

- Bogato oleinskom kiselinom - povoljno djeluje na krv i krvne žile
- Prirodni antioksidans
- Najzdraviji izvor masti u prehrani
- Poboljšava dugovječnost, zdravlje srca i ukupno stanje organizma



ANTIOKSIDATIVNO DJELOVANJE

- Usporava proces starenja stanica
- Pomaže u sprječavanju kroničnih bolesti uzrokovanih oksidacijskim stresom



PREVENCIJA TUMORA

- Fenoli i vitamin E štite od oksidacije lipida i DNK
- Prevencija tumora dojke, prostate, debelog crijeva, maternice



KOSTI I RAST

- Oleinska i esencijalne masne kiseline potiču rast i mineralizaciju kostiju
- Preporučuje se u prehrani dojenčadi i djece
- Povoljno djelovanje kod osteoporoze



ŠEĆERNA BOLEST

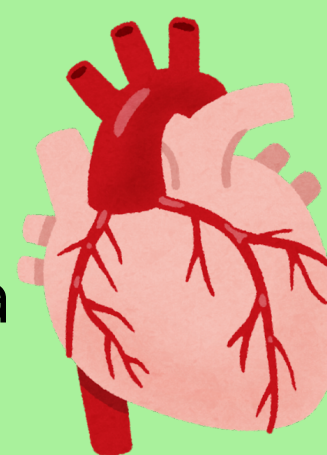
- Regulira razinu glukoze u krvi
- Mediteranski način prehrane s maslinovim uljem povezan je s manjim rizikom od dijabetesa

IZRADILA: Petra Grbeša, 4.f
AUTOR: Mirella Žanetić dr. sc.



KARDIOVASKULARNI SUSUTAV

- Smanjuje LDL (loš), a povećava HDL (dobar) kolesterol
- Smanjuje razinu triglicerida u krvi
- Smanjuje rizik od ateroskleroze, srčanog i moždanog udara
- Regulira krvni tlak



PROBAVNI SUSTAV

- Poboljšava probavu i apsorpciju hranjivih tvari
- Štiti želučanu sluznicu
- Pomaže kod žgaravice, gastritisa, čira želuca i dvanaesnika
- Blago laksativno djelovanje



KOŽA

- Vitamin E i polifenoli štite kožu od oštećenja
- Usporava starenje kože i potiče regeneraciju epidermisa