

10 bonnes raisons de manger des olives

1/10

Elle est riche en polyphénols

Les polyphénols sont des antioxydants qui protègent contre les cancers, les maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose.



- 2/10

C'est un allié minceur

Manger 5/6 olives par jour stimule le brûlage de graisses.



- 3/10

Elle aide à digérer



- 4/10

Elle permet de lutter contre la dégénérescence maculaire

Grâce à la vitamine A et E qui lutte également contre la cataracte et le glaucome.



- 5/10

Elle améliore la mémoire



- 6/10

Elle atténue les rides

En améliorant la micro-circulation de la peau.



- 7/10

Elle abaisse le taux de « mauvais » cholestérol



- 8/10

Elle protège contre les rayons ultraviolets



- 9/10

Elle renforce les défenses immunitaires

Grâce à la vitamine E



- 10/10

Elle est riche en calcium et en magnésium



Bonne pour la mémoire, pour garder la ligne et même pour la micro-circulation de la peau, l'olive possède de nombreux bienfaits. Découvrez-les.

-
-
-
-

L'Aglandau, la Grossane, la Tanche, la Picholine... Il existe de nombreuses variétés d'olives que l'on déguste à l'apéritif ou que l'on cuisine en entrée ou en plat. On peut même consommer l'olive en [huile](#), mais saviez-vous qu'elle était avant tout riche en [antioxydants](#) ? Grâce à eux, manger des olives permet maintenir son organisme en pleine forme ! Découvrez vite les bienfaits de l'olive !

Source : marie france