

5 Bienfaits des olives pour la santé



Les olives sont un ajout délicieux à de nombreux plats. Elles sont également excellentes telles quelles, avec un goût salé ou saumâtre que vous connaissez et aimez.

Mais les olives ne sont pas justes savoureuses. Elles contiennent des propriétés de santé étonnantes que les chercheurs ont promues en tant que source naturelle pour une bonne santé.

Dans une étude, les olives prouvent leur valeur. Et certaines de ces nouvelles conclusions sur la santé peuvent vous surprendre.

Vous avez probablement déjà entendu dire que les olives sont saines, surtout lorsqu'elles sont pressées pour obtenir de l'huile d'olive. Les bienfaits pour la santé des olives et de l'huile d'olive apparaissent dans toutes les nouvelles et apparaissent dans les journaux de santé et de confiance.

Mais savez-vous d'où viennent ces bénéfices pour la santé et comment pouvez-vous en profiter ?

Aujourd'hui, nous étudions la délicieuse olive pleine de nutriments dans ses nombreuses formes saines, du fruit entier aux extraits les plus surprenants de ses nutriments. Préparez-vous, vous êtes sur le point de vous lancer dans une aventure délicieuse !



Voici ce que les olives offrent pour vous aider à être en meilleure santé en ce moment :

1. Santé cardiaque

Le régime méditerranéen n'est pas nouveau, mais les chercheurs disent que ce régime alimentaire est plus que simplement contrôler le poids. En fait, le facteur clé de ce régime populaire est son effet positif sur le cœur.

Les médecins et les profanes observent depuis longtemps les bienfaits des olives et de l'huile d'olive.

Des études ont constamment révélé les avantages préventifs des olives pour les maladies cardiaques. [Une enquête plus approfondie](#) a révélé que même chez les personnes qui ont déjà un risque accru de problèmes cardio-vasculaires, l'huile d'olive extra vierge contribue à améliorer la santé.

Ce sont d'excellentes nouvelles non seulement pour les personnes qui cherchent des mesures de santé préventives, mais aussi pour les vertus curatives de la petite mais puissante olive.

2. Protection contre l'ostéoporose

L'ostéoporose est une préoccupation croissante, en particulier chez les personnes de 65 ans et plus. Elle affecte plus de femmes que d'hommes, mais aucun n'est immunisé, [selon les experts](#).

Le National Institutes of Health (NIH) appelle à la consommation d'olives « [une option pour la prévention de l'ostéoporose](#) ». [Dans une étude de 2016](#), par exemple, les olives, l'huile d'olive et les polyphénols ont tous montré des avantages mesurables.

[L'ostéoporose peut être dévastatrice](#), causant plus de fractures osseuses, une posture voûtée et de la douleur. Elle peut se développer au fil du temps sans être remarqué, dans ses phases initiales, alors commencez votre régime de prévention maintenant, conseillent les experts.

3. Antioxydants qui luttent contre le cancer

La recherche de ces dernières décennies conclues que l'huile d'olive a une capacité marquée à prévenir certains cancers. Cependant, jusqu'à ces dernières années, il a été difficile de déterminer exactement pourquoi.

Le consensus actuel pointe vers des antioxydants dans les olives, qui peuvent être la clé de la prévention du cancer. Ceci est basé sur des études [comme celle-ci](#), qui indiquent une teneur élevée en antioxydants dans les olives et l'huile d'olive.

La teneur en antioxydants semble être plus élevée dans les olives espagnoles transformées en saumure (marinées), suivie de l'huile d'olive extra vierge.

4. Réduction de l'inflammation et de la douleur de l'arthrite

[La Fondation de l'arthrite](#) note que l'introduction d'huile d'olive dans l'alimentation quotidienne peut aider à réduire l'[inflammation](#) de cette maladie douloureuse.

Les recherches indiquent que cela est dû à la présence d'un composé appelé oléocanthal. Ce composé empêche certaines enzymes induisant une inflammation de se produire dans le corps.

Le mécanisme est similaire à la façon dont le médicament anti-inflammatoire, l'ibuprofène, fonctionne contre la douleur, disent les experts.

Plus de recherches sont nécessaires, mais si ces données sont compatibles, les nouvelles pourraient signifier que l'huile d'olive est une alternative naturelle à certains médicaments anti-inflammatoires tels que les AINS, l'aspirine, le Motrin et le Celebrex.

5. Traitement naturel des ulcères

Les ulcères affectent environ cinq millions de personnes aux États-Unis. Les symptômes peuvent être sérieux et douloureux. Ceux qui souffrent d'ulcères peuvent éprouver une sensation de brûlure dans l'estomac et/ou l'œsophage, un reflux acide, des vomissements, un gonflement et un manque d'appétit.

Maintenant, on pense qu'un pourcentage remarquable d'ulcères est causé par la bactérie H. pylori. Les données de chercheurs de Séville, en Espagne, suggèrent que la consommation d'huile d'olive peut inhiber la croissance de la bactérie. Jusqu'à présent, le mécanisme semble être les antioxydants présents dans les olives.

Dans l'étude espagnole, l'huile d'olive était efficace contre huit souches différentes de H. pylori, y compris trois souches résistantes aux antibiotiques standard.

L'histoire de l'humble (et délicieuse) olive

Mmmm ... les olives. D'où viennent-elles ? Et comment sont-elles devenues une spécialité dans le monde entier ?

Les olives poussent sur l'arbre *Olea europaea*, un arbuste à feuilles persistantes originaire de la Méditerranée, de l'Afrique et de certaines parties de l'Asie. L'arbre a une croissance limitée, s'arrête généralement entre 20 et 30 pieds de hauteur, mais peut produire des fruits de manière prolifique en fonction des conditions.

La preuve de la consommation d'olives remonte à près de 6000 ans, avec des références aux olives et à l'huile d'olive qui apparaissent sur les vieilles tablettes de la région du Levant. Les premières preuves de culture et de consommation d'olives indiquent que cette pratique est apparue au Liban, en Palestine, en Syrie et en Crète.

L'huile d'olive a été une exportation précieuse depuis l'époque pré-chrétienne. Cependant, la culture des olives ne s'est pas étendue de manière significative jusqu'aux siècles les plus récents. Dans les Amériques, les explorateurs espagnols ont planté des oliviers en principe à la fin du 16ème siècle.

Au milieu des années 1800, des régions chaudes et ensoleillées autour du monde ont cultivé leurs propres oliviers.

Aujourd'hui, les olives sont cultivées en Amérique du Nord, au Japon, en Méditerranée et, ces dernières années, en Nouvelle-Zélande, pour ne nommer que quelques endroits.

Les olives sont-elles un fruit ?

Une erreur commune est que les olives sont des légumes. En fait, les olives sont des fruits. Plus précisément, elles sont classées comme « drupes », ce qui signifie qu'elles ont une peau mince et une section intérieure charnue qui entoure un seul noyau.

Comment les olives sont-elles préparées pour la consommation

Aussi merveilleux que le goût des olives préparées, les olives crues sont, selon les âmes audacieuses qui les ont goûtées de cette façon, presque immangeables. Elles ont une qualité amère causée par la présence de l'oleuropéine, un composé extrêmement répulsif pour le goût de la plupart des gens.

Elles ont aussi une texture plus farineuse que celle à laquelle vous êtes habitué.

Pour que les olives ne soient pas seulement comestibles mais aussi, selon la variété, délicates, elles doivent être immergées dans de la saumure ou, croyez-le ou non, de l'eau de javel. (Les deux méthodes sont traditionnelles et remontent à des siècles).

Elles peuvent également être mises dans du sel et laisser pour sécher.

Différentes variétés d'olives et différentes recettes de saumure produiront une variété de saveurs.

Les olives font-elles grossir ou pas ?

Les olives sont bonnes pour vous, comme nous le décrivions dans les bienfaits pour la santé. Mais qu'en est-il du contrôle du poids ? Vous avez probablement entendu dire que les olives font grossir mais, peuvent-elles encore s'intégrer dans votre plan de perte de poids et d'exercice ?

Absolument ! Les olives ont tendance à avoir une mauvaise réputation en tant qu'aliments « gras », mais en utilisant des portions contrôlées, vous pouvez obtenir ces graisses bénéfiques sans exploser votre compteur de calories.

Les olives sont également pauvres en hydrates de carbone et ont une variété de nutriments qui augmentent l'énergie.

Composition nutritionnelle moyenne des olives de table

	Olives vertes	Olives noires
Valeur nutritionnelle aux 100g (Kcal)	154	143
Protéines (g)	1,1	0,6
Glucides (g)	0	0,075
Lipides (g)	16,3	15,4
Dont saturés (g)	3,23	2,7
Dont monoinsaturés (g)	11	11
Dont polyinsaturés (g)	1,4	0,85
Cholestérol (mg)	0,2	0,25
Fibres alimentaires (g)	2,6	2,6
Sodium (g)	1,5	0,77
Vitamine A (% AJR)	6	4
Vitamine E (% AJR)	33	31,75
Vitamine C (% AJR)	0,7	0
Calcium (% AJR)	6	6,5
Phosphore (% AJR)	1	1
Fer (% AJR)	4	45,5
Magnésium (% AJR)	4,3	2,5
Zinc (% AJR)	1,6	2

Choisissez la bonne huile d'olive

De nombreuses études sur les bienfaits des olives se concentrent sur l'huile extraite.

Devriez-vous choisir une huile vierge, extra vierge, pressée à froid, ou peut-être quelque chose de complètement différent ?

Les différences entre les huiles d'olive préparées ne dépendent pas de la variété des olives et de leur profil nutritionnel spécifique, mais de la façon dont l'huile a été traitée.

Voici une répartition des différentes qualités d'huile d'olive et les utilisations de chacune :

- **Raffinée** : vous voudrez éviter ce type d'huile d'olive autant que possible. Elle n'est pas seulement que raffinée peut-être moins savoureuse. De nombreuses « imperfections » et incohérences ont été éliminées dans l'huile d'olive de qualité raffinée, ce qui signifie que les nutriments

peuvent également être perdus. Elle contient également moins de saveur que la plupart des versions non raffinées.

- **Extra-Vierge** : Elle est considérée comme l'huile d'olive de qualité supérieure qui peut être achetée dans le commerce. L'huile est pressée à froid (aucune chaleur n'est utilisée pour la traiter). L'huile d'olive extra vierge présente un point de fumée inférieur à celui des autres huiles d'olive, ce qui signifie qu'elle peut brûler à des températures de cuisson plus basses. Au lieu de cela, utilisez de l'huile d'olive extra vierge dans les salades, pour décorer des amuse-gueules de légumes et de viande, ou dans les sauces.
- **Vierge** : l'huile d'olive vierge est également pressée à froid et a le même goût que l'huile d'olive extra vierge, mais les normes de pureté varient. Il est plus rare de trouver ce type d'huile d'olive que tout autre type, au moins dans les épiceries classiques.
- **Pure** : l'huile d'olive pure est généralement un mélange d'huiles raffinées et vierges. Comme qu'elle contient de l'huile raffinée, elle est plus facile à cuisiner. Le goût n'est pas aussi prononcé que l'huile d'olive extra vierge ou vierge.
- **Légère** : Ne vous laissez pas bernier par l'appellation « légère » qui se réfère au goût et pas à une économie de calories ou de graisse. L'huile d'olive légère est une huile raffinée habituellement utilisée dans la cuisine.

Olive verte ou olive noire ?

Beaucoup de gens se demandent si les olives noires ou vertes sont le bon choix pour obtenir les meilleurs bienfaits pour la santé.

Les composants chimiques réels de l'huile d'olive ou les olives utilisées dans les études peuvent varier légèrement en fonction de plusieurs facteurs. Il s'agit notamment de la variété d'olives utilisées, de leur degré de maturité et du pourcentage d'extraction des composants, si tel est le point de mire de l'étude.

En dehors de ces différences, choisir des olives vertes ou noires est en grande partie une question de préférences gustatives. En règle générale, les olives vertes ont tendance à avoir une texture ferme, avec une saveur de noisette et les olives noires tendent à être plus tendres, plus substantielles et ont une saveur plus riche.

8 variétés d'olives

Voici 8 variétés d'olives, dont la principale :

- **Kalamata** : cette variété populaire est mieux connue sous le nom d'olive grecque. Elle est violette foncée et est souvent conservée avec du vin, du vinaigre et/ou de l'huile d'olive, ce qui lui donne une saveur riche et distinctive. Elle a une chair croquante et une peau ferme.

Source : plus-saine-la-vie