

# Les bienfaits de l'olive

Verte ou noire, l'olive c'est bon pour la santé



On connaît l'olive en apéro ou sous forme d'huile pour agrémenter les salades, mais on est bien loin de s'imaginer tous les bienfaits de l'olive sur la santé. Verte ou noire, zoom sur les 1000 et une vertu de l'olive dans notre assiette...

## Les bienfaits de l'olive sur la santé

L'olive est un fruit qui renferme des antioxydants, différents minéraux et sa consommation apporte une bonne dose de **calcium et de magnésium**. Grâce à sa teneur en vitamine E, l'olive (surtout marinée) renforce les défenses du corps et l'antioxydant protège les cellules de l'organisme des radicaux libres. De récentes études laissent penser que consommer cette vitamine (fortement présente dans l'olive) diminuerait de 30% des maladies d'hiver, en l'occurrence la **grippe et le rhume**. La vitamine E est aussi excellente pour la peau qu'elle protège contre les rayons ultraviolets. Ce nutriment permettrait aussi d'**atténuer les rides** en améliorant la micro-circulation au niveau de la peau.

Parmi les **antioxydants** présents dans l'**huile d'olive**, on retrouve les **polyphénols** qui jouent un rôle très important : ils optimisent la circulation sanguine et évitent la formation de caillots.

**Source d'énergie**, c'est un aliment qui fortifie tout en étant faible en calories. En consommer régulièrement permet de renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

## Olive : un allié minceur

Ce fruit est aussi excellent pour les personnes souhaitant perdre quelques kilos superflus. En manger 5 ou 6 par jour (et pas plus !) aide à **affiner la silhouette**. Ces fruits permettent, en effet, d'augmenter le métabolisme et stimule le **brûlage de graisse**. Couplées à une **alimentation équilibrée** et une pratique assidue d'exercices physiques, la consommation d'olives vertes ou noires est excellente pour la ligne.

## Olive, une aide précieuse à la digestion

Ce tout petit fruit stimule l'appétit et constitue un tonique stomacal qui stimule la digestion. C'est aussi un aliment qui booste l'activité du foie et de la vésicule biliaire. Plus précisément, l'olive est cholagogue et facilite le transfert de la bile au niveau de l'intestin. Elle possède, en outre, des **propriétés laxatives**.

## Olive verte ou olive noire ?

Quelle est la différence entre les deux ? C'est simple, l'olive verte n'est pas encore arrivée à maturité, contrairement à l'olive noire. Cette dernière possède donc des valeurs nutritives plus élevées et contient une plus grande quantité de vitamines. Toutefois, les olives vertes sont moins caloriques et contiennent moins de sel.

Qu'il s'agisse de la version verte ou noire, l'olive se consomme de différentes manières : en salade, en hors d'œuvre ou encore pour agrémenter un **plat cuisiné**. Les olives que l'on retrouve sur le marché ont bien entendu subi des traitements préalables avant de pouvoir être consommées.

En résumé...

Si l'olive sous forme de fruit présente des avantages certains, **l'huile d'olive** est aussi très bénéfique pour la santé. Renfermant aussi des antioxydants ainsi que des acides gras mono-insaturés, cette huile est efficace pour **combattre le mauvais cholestérol** et protège efficacement des maladies cardiovasculaires. Elle s'utilise aussi en guise de **produit de beauté**, pour nourrir la peau et les cheveux.

source  
fourchette-et-bikini