

Pourquoi vous devriez manger des olives tous les jours



Pourquoi vous devriez manger des olives tous les jours

Les Français sont [parmi les plus gros consommateurs d'olives en Europe](#). Très appréciées à l'heure de l'apéritif, elles sont non seulement savoureuses, mais surtout excellentes pour la santé. Pour le [Docteur Dr. Frank Lipman](#), nous gagnerions d'ailleurs à en manger beaucoup plus souvent. Voici 5 raisons scientifiques qui vont nous inciter à augmenter notre ration d'olives journalière.

1- Des vertus anti-inflammatoires

Les olives contiennent des polyphénols et de l'oleuropéine, deux éléments qui constituent non seulement de puissants antioxydants, mais qui permettraient également de [renforcer le système immunitaire](#) grâce à leurs vertus anti-inflammatoires. Et ce n'est pas tout, selon le Docteur

Lipman, les polyphénols pourraient aussi aider le cerveau à se débarrasser du stress oxydatif et à [booster significativement la mémoire](#). Pas mal, non ?

2- Une meilleure santé cardio-vasculaire

Pour s'alimenter correctement, la moitié des acides gras que nous consommons devraient normalement provenir de la famille des monoinsaturés (ou acides gras insaturés). En opposition avec les acides gras saturés, ils sont bénéfiques pour la santé de l'organisme et permettraient de réduire le risque de maladie cardio-vasculaire et de diminuer la tension artérielle.

3- Une peau et des yeux en pleine santé

Les olives sont riches en vitamine A et en antioxydants. Deux éléments clefs, qui participent à la bonne santé de la cornée et des yeux en général. Toujours selon le Docteur Lipman, ils auraient également un impact positif sur les problèmes oculaires liés à l'âge comme la cataracte, la dégénérescence maculaire ou le glaucome. Cerise sur le gâteau : ils sont aussi efficaces pour [lutter contre l'apparition des rides](#).

4- Un appétit régulé

Si vous êtes encore à la recherche de votre poids forme, sachez que les olives peuvent constituer de solides alliés au quotidien. Grâce à leurs acides gras mono insaturés, elles freinent quelque peu l'appétit et permettent de réguler la sensation de faim. Certaines études suggèrent même que ces acides gras spécifiques joueraient [un rôle majeur dans la perte de poids au niveau du ventre](#) et des poignées d'amour. Pour éviter de grignoter n'importe quoi, il est donc conseillé d'avaler quelques olives. Vous vous sentirez tout de suite moins affamée, vous verrez.

5- Un apport en énergie

Les olives possèdent plus d'un tour dans leur sac. La preuve avec leur teneur en glutathion, qui serait [capable de booster la production d'énergie dans l'organisme](#). En cas de coup de mou, vous savez ce qu'il vous reste à faire !

À noter : à choisir, on privilégie les olives noires, plus riches en fer que leurs cousines vertes.

source

terrafemina