

# Vertus et bienfaits de l'olive

**Noires, vertes, ou violettes, à l'apéro, en salades, ou en plats cuisinés : mangez des olives !**

- **Anti-cholestérol**

L'olive est riche en « bonnes graisses », elle possède 75% d'acides oléiques, qui est un acide gras mono-insaturé. Contrairement aux acides gras saturés plus largement consommé au quotidien, les acides gras mono-insaturés ont un effet bénéfique sur le cholestérol. Les olives sont également très pauvre en cholestérol, elles en contiennent seulement 0,2mg aux 100g.

- **Peu calorique**

Avec environ 150Kcal/100g, l'olive est trois à quatre fois moins calorique que la plupart des snacks apéritifs (chips, cacahuètes). Alors cet été on troque le bol de chips contre une poignée d'olives !

- **Riche en fer**

Consommer 100g d'olives noires permet de couvrir 45,5% des apports journaliers recommandés. Le fer est un minéral essentiel à notre organisme. Il permet d'oxygéner l'organisme et participe à la production des globules rouges.

- **Préserve la peau**

La forte teneur en vitamine E contenu dans l'olive permet de lutter contre le vieillissement épidermique. La vitamine E est un antioxydant qui améliore la microcirculation cutanée et favorise ainsi la diminution des rides. Elle protège également la peau contre les rayonnements ultraviolets du soleil.

- **Nettoie le tube digestif**

Les olives nettoient le tube digestif en profondeur et contribuent à l'hygiène interne. L'huile présente dans les olives lubrifie le colon et facilite l'évacuation des selles. Elles sont donc un puissant allié contre la constipation chronique.

- **Bénéfique pour les diabétiques**

L'olive est hypoglycémiante, ce qui la rend très intéressante pour les diabétiques. Des études ont permis de constater que l'indice de résistance à l'insuline apparaissait significativement plus faible chez les consommateurs d'huile d'olive.

Source : femininbio