

- [Ελιές: Δεν θα πιστεύετε πόσα οφέλη έχουν...](#)



Σημαντικές Ειδήσεις Υγείας

Ελιές: Δεν θα πιστεύετε πόσα οφέλη έχουν για την υγεία σας!

Δεν είναι μόνο πολύ γευστικές και αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο της Μεσογειακής διατροφής, αλλά οι ελιές έχουν και μια τεράστια σειρά από οφέλη για την υγεία όλων μας.

Δείτε τα πιο σημαντικά από αυτά:

- Αποβάλλουν την υπερβολική χοληστερόλη στο αίμα.
- Περιορίζουν τις αυξομειώσεις της αρτηριακής πίεσης.
- Αποτελούν εξαιρετική πηγή διαιτητικών ινών, ως εναλλακτική λύση στα φρούτα και τα λαχανικά.
- Είναι πολύ καλή πηγή βιταμίνης Ε.
- Δρουν ως αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας τα κύτταρα.
- Μειώνουν τις επιπτώσεις των εκφυλιστικών ασθενειών, όπως η νόσος του Alzheimer, καλοήθεις και κακοήθεις όγκους, συμπεριλαμβανομένης και της φλεβίτιδας.
- Βοηθούν στην πρόληψη των θρόμβων αίματος που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έμφραγμα του μυοκαρδίου ή εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση.

- Προστατεύουν τις μεμβράνες των κυττάρων κατά των ασθενειών, όπως ο καρκίνος.
- Προστατεύουν από την αναιμία (έλλειψη σιδήρου).
- Ενισχύουν τη γονιμότητα και το αναπαραγωγικό σύστημα.
- Παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος, ειδικά κατά την διάρκεια του οξειδωτικού στρες και των χρόνιων ικών ασθενειών.
- Οι ελιές είναι επίσης εξακριβωμένο ότι είναι και μια αφροδισιακή τροφή!
- Είναι θρεπτικές και πλούσιες σε περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα, όπως νάτριο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρος, φώσφορος και ιώδιο.
- Παρέχουν απαραίτητες βιταμίνες και αμινοξέα.
- Περιέχουν ελαϊκό οξύ, το οποίο έχει ευεργετικές ιδιότητες για την προστασία της καρδιάς.
- Περιέχουν πολυφαινόλες, μια φυσική χημική ουσία που μειώνει το οξειδωτικό στρες στον εγκέφαλο. Έτσι, με την κατανάλωση μιας μερίδας ελιών καθημερινά, θα έχετε βελτίωση στην μνήμη σας μέχρι και 25%.
- Μόνο ένα φλιτζάνι ελιές είναι μια σπουδαία πηγή σιδήρου (4,4 mg).
- Η κατανάλωση ελιών μπορεί να βελτιώσει την εμφάνιση των ρυτίδων κατά 20%, δεδομένου ότι περιέχουν ελαϊκό οξύ, το οποίο κρατά το δέρμα απαλό και υγιές.
- Με την κατανάλωση μόλις 10 ελιών πριν από το γεύμα, μπορείτε να μειώσετε την όρεξή σας έως και 20%. Αυτό συμβαίνει επειδή τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχονται στις ελιές επιβραδύνουν τη διαδικασία της πέψης και ενισχύουν την χολοκυστοκινίνη, μια ορμόνη που στέλνει μηνύματα πληρότητας στον εγκέφαλο.
- Επίσης βοηθούν το σώμα σας για να αυξήσει την παραγωγή αδιπονεκτίνης, μιας χημικής ουσίας που καίει το λίπος για έως και πέντε ώρες μετά την κατανάλωση.

Πηγή: <http://www.iatropedia.gr>
<http://www.health24.com/>