25 Σεπτεμβρίου 2021

Το σούπερ αντιοξειδωτικό τρόφιμο που θωρακίζει την καρδιά – Έχει ελάχιστες θερμίδες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Είτε τις λατρεύετε είτε τις μισείτε, το σίγουρο είναι ότι οι ελιές δεν είναι μόνο θρεπτικές αλλά θωρακίζουν την καρδιά και δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι σας

Kalamata black olives in a white bowl, bread, feta cheese and herbs garnish on a

Οι τουρίστες τις ψάχνουν μανιωδώς κάθε καλοκαίρι ενώ ακόμα κι αν δεν τις είχαν δοκιμάσει ποτέ, σίγουρα θα το κάνουν όταν βρεθούν σε μια ταβέρνα και παραγγείλουν χωριάτικη σαλάτα. Πλούσιες σε αντιοξειδωτικά και υγιή λίπη, οι ελιές προσφέρουν αρκετά οφέλη στον οργανισμό, με ένα από αυτά την προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Σε αντίθεση με τα φρούτα, οι ελιές έχουν υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά και χαμηλότερη σε υδατάνθρακες. Μόλις πέντε ελιές, έχουν 88 θερμίδες ενώ περιέχουν 5 γραμμάρια πρωτεΐνη, 3 γραμμάρια φυτικές ίνες και 6 γραμμάρια λίπος. Παράλληλα, με αυτή την ποσότητα έχετε καλύψει το 53% της ημερήσιας

πρόσληψης νατρίου. Μπορεί να είναι πλούσιες σε λιπαρά, όμως το 75% των λιπαρών αυτών είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που θεωρούνται ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς αποτρέποντας τα καρδιαγγειακά νοσήματα.

Ακόμα, οι ελιές αποτελούν μια πολύ καλή πηγή σιδήρου, ασβεστίου και χαλκού. Η πρόσληψή τους μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αναιμίας, ενώ ενδυναμώνουν τα οστά και βελτιώνουν τη λειτουργία της καρδιάς. Οι βιταμίνες Α και Ε δρουν επίσης ευεργετικά για τον οργανισμό καθώς η βιταμίνη Α βοηθά να διατηρήσουμε υγιή την όρασή μας, ενώ η βιταμίνη Ε βελτιώνει την υγεία της καρδιάς. Ανάμεσα στα αντιοξειδωτικά που περιέχουν οι ελιές βρίσκονται και οι πολυφαινόλες και συγκεκριμένα η ελαιοευρωπαΐνη, υπεύθυνη για την πικρή της γεύση, και η υδροξυτυροσόλη. Και οι δύο αυτές ουσίες έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις και είναι ικανές ακόμα και να αποτρέψουν βλάβες στο DNA που προκαλεί ο καρκίνος. Τέλος, μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, σύμφωνα με στοιχεία έρευνας, μειώνουν τη φλεγμονή που συνδέεται με την παχυσαρκία αλλά και την πιθανότητα εμφάνισης αθηροσκλήρωσης, μια πάθηση που μπορεί να οδηγήσει σε υπέρταση και αυξημένο κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Επίσης αναστέλλουν την οξείδωση της κακής χοληστερόλης LDL, μια διαδικασία που σχετίζεται με τη συσσώρευση αθηρωματικής πλάκας.

Πηγή: ygeiamou.gr