

Les bienfaits *de l'huile d'olive*

Utilit-on mieux et plus longtemps grâce à l'huile d'olive ? Aliment emblématique du régime méditerranéen, l'huile d'olive est riche en acide oléique, un acide gras antioxydant, et en polyphénols. Ces acides gras alimentaires influent sur le profil des lipides du sang et réduisent le risque cardiovasculaire. L'acide oléique prévient ainsi la formation de « mauvais » cholestérol et la dégénérescence du tissu graisseux des artères. Les polyphénols, dont l'hydroxytyrosol, sont des antioxydants puissants qui inhibent l'agrégation des plaquettes et favorisent l'élasticité de la paroi des artères. De nouvelles perspectives dans la prévention de l'ostéoporose se fondent sur un autre polyphénol : l'oleuropéine qui par ses propriétés anti-inflammatoires évite la déminéralisation des tissus osseux.



Marché estival en Gironde.
Cliché Christophe Maître / INRA

Consommée crue ou cuite, l'huile d'olive est très stable et conserve ses qualités à des températures élevées par l'action de l'hydroxytyrosol.

Cliché Jean Weber / INRA



Cliché FontShop

فضائل زيت الزيتون

هل تعيش حياة أفضل وأطول بفضل زيت الزيتون الذي أصبح رمز النظام الغذائي المتوسطي؟ زيت الزيتون غني بالحمض الزيتي وهي مادة حمضية دهنية مضادة للأكسدة، كما أنه غني بعديد الفينول، وتؤثر هذه الحموض الدهنية الغلثائية على كميات الدهون في الدم وتخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين. وهكذا يقي الحمض الزيتي من الكوليسترول « السيء » ومن انحلال النسيج الدهني في الأوعية الدموية.

أما عديد الفينول، وعنده الهيدروكسيروسول، فهو من مضادات الأكسدة القوية التي تحول دون تحلل الصفائح الدموية وتعزز مطاطية جدران الأوعية الدموية. وتعتمد دراسات جديدة حول الوقاية من هشاشة العظام على عديد فينول آخر هو الأوليوروبين الذي يتحلى بقدرات مضادة للالتهاب فيحول دون انتراع المعادن من النسيج العظمي.

صورة من فرنسا

سول حيلي في مقاطعة جيريون
تصوير كريستوف ماستر / INRA

يمكن استهلاك زيت الزيتون نقياً أو معبوحاً وهو شديد الثبات ويحافظ على ميزانه حتى عند تخزينه لمرارة عالية.

بفضل تأثير الهيدروكسيروسول
تصوير جان فيليب / INRA

صورة من فرنسا

تصوير جان فيليب / INRA

