

20 λόγοι για τους οποίους πρέπει να αρχίσετε να τρώτε ελιές τώρα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



© 2009 foodnet's foraging

Οι ελιές

είναι ένα από τα τρόφιμα τα οποία είναι απλά ακαταμάχητα, καθώς είναι εκπληκτικά υγιεινές. Αν δεν τρώτε ελιές θα πρέπει να αρχίσετε να τρώτε αμέσως και θα σας εξηγήσουμε το γιατί.

Έχουμε κάνει μια λίστα με το τι μπορούν να κάνουν οι ελιές για την υγεία σας και έτσι έχετε περισσότερους λόγους για τους οποίους θα πρέπει να καταναλώνετε ελιές κάθε μέρα.

ρυθμίζουν τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης

μειώνουν την υψηλή αρτηριακή πίεση

αποτελούν μια πλούσια πηγή ινών και είναι μια καταπληκτική εναλλακτική λύση σε κάποιο ενδιάμεσο γέυμα αντί κάποιου λαχανικού ή φρούτου

έχουν άφθονη βιταμίνη E

έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες

μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο για ορισμένες ασθένειες όπως η νόσος Αλτσχάιμερ, τους καλοήθεις και κακοήθεις όγκους, και τους κίρσους

συμβάλουν στην πρόληψη της πήξης του αίματος που μπορεί να οδηγήσει σε

σοβαρές παθήσεις

προστατεύουν τις μεμβράνες των κυττάρων από ασθένειες όπως ο καρκίνος
συμβάλουν εξαιρετικά κατά της αναιμίας

αυξάνουν τη γονιμότητα και τη βελτιώνουν συνολικά το αναπαραγωγικό σύστημα
έχουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

είναι ένα εξαιρετικό αφροδισιακό

είναι πλούσιο σε μέταλλα όπως το νάτριο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος, το φώσφορο και
το ιώδιο

παρέχουν στο σώμα σας όλα τα αναγκαία αμινοξέα και βιταμίνες

περιέχουν το ελαϊκό οξύ, το οποίο είναι εξαιρετικό για την υγεία της καρδιάς σας

περιέχουν πολυφαινόλες, μια φυσική χημική ένωση η οποία μειώνει το στρες στον
εγκέφαλο, και αν καταναλώνεται τακτικά μπορεί να αυξήσει τη μνήμη σας έως και
25%

ένα μικρό φλιτζάνι ελιές περιέχουν 4.4 mg σιδήρου

διατροφή: 10 ελιές πριν από το γεύμα μπορεί να μειώσει την όρεξή σας κατά 20%,
λόγω των λιπαρών οξέων που περιέχουν, επιβραδύνουν την πέψη και στέλνουν
σήματα κορεσμού στον εγκέφαλο σας

βοηθούν επίσης το σώμα σας στην παραγωγή της αδιπονεκτίνης, μια χημική ένωση
που μειώνει τα λίπη μέχρι και 5 ώρες μετά την κατανάλωση

κι ένα επιπλέον συν... είναι νόστιμες!

Επιμέλεια-Μετάφραση: copyrights © www.hippieteepee.gr via mrhealthylife.com