



Plasdexin

Avantages de l'huile d'olive

Les avantages étonnants de huile d'olive extra vierge



L'huile d'olive extra vierge est un produit largement utilisé dans la gastronomie pour sa saveur douce et les nombreuses propriétés qui ont la santé. Ce produit a été une source de recherche depuis de nombreuses années et est actuellement attribué de nombreux avantages, tant pour la santé et la beauté.

Cette huile contient des quantités importantes de graisses mono-insaturées et de l'acide oléique, qui ont été associés à un risque réduit de maladie coronarienne. Il contient également des anti-oxydants et autres nutriments anti-inflammatoires qui pourraient réduire les niveaux de mauvais cholestérol, lutter contre les radicaux libres et prévenir le vieillissement prématuré.

Pas encore d'inclure l'huile d'olive dans votre alimentation? Nous avons 10 principaux avantages de l'huile d'olive extra vierge afin que vous serez encouragés à consommer plus souvent dans votre alimentation.

Aide à perdre du poids

Lorsque le citron et l'huile d'olive sont combinés correctement et sont ingérés, ils agissent comme un débogueur puissant qui provoque toutes les toxines que vous pouvez épargner le corps, ils sont expulsés le plus tôt possible. Ils ont pour effet de nettoyer le foie pour en faire exécuter ses fonctions, en plus d'empêcher la rétention des liquides.

Soulage la douleur



Par son contenu de oléocanthal, l'huile d'olive a une action anti-inflammatoire qui peut aider à réduire la douleur associée à des articulations et des muscles. Plusieurs études ont conclu que les personnes qui consomment régulièrement l'huile d'olive ont moins de maladies que ceux qui ne consomment pas.

Il pourrait prévenir le déclin mental

Pour sa teneur élevée en acides gras mono-insaturés en bonne santé, l'huile d'olive pourrait retarder ou empêcher la détérioration mentale, qui est liée aux maladies mentales comme la maladie d'Alzheimer.

Il a des propriétés anti-cancer

Une étude récente a révélé que les personnes qui utilisent l'huile d'olive dans leur alimentation ont souvent moins d'incidence du cancer. Cet important effet pourrait être lié à sa teneur élevée en acide oléique, qui est l'acide gras prédominant dans cette nourriture. En outre, l'huile d'olive contient des antioxydants, des flavonoïdes, des polyphénols et squalène, qui serait également essentiel dans cette prestation.

Ally contre le diabète



Dans une étude publiée dans la revue Diabetes Care a révélé que tout régime méditerranéen est l'huile d'olive peut réduire les cas de diabète de type II jusqu'à 50%. En effet, l'huile d'olive contient des graisses saines qui pourraient aider à réguler le taux de sucre dans le sang et la production d'insuline.

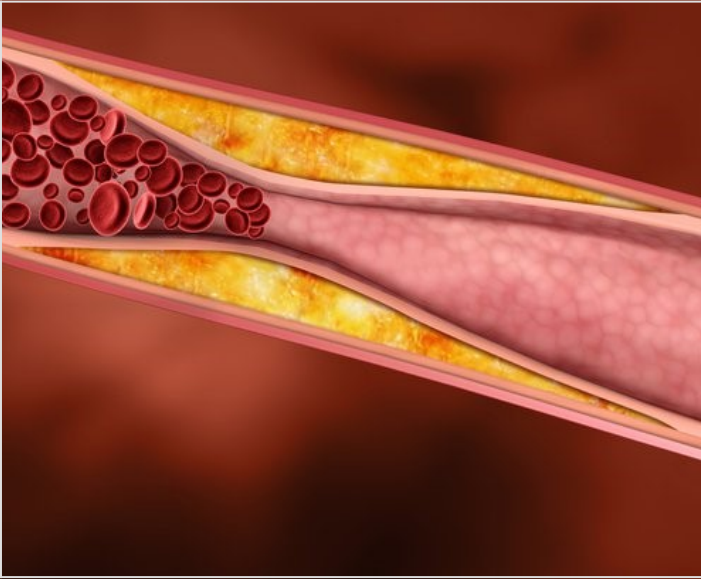
Renforce le système immunitaire

Le système immunitaire est très important pour la santé, car il est responsable d'agir contre les virus, les bactéries et autres micro-organismes qui peuvent causer des maladies courantes et chroniques. L'huile d'olive est riche en antioxydants et autres nutriments essentiels qui peuvent aider à renforcer le système immunitaire et fournir une protection contre les maladies.

Abaisse la tension artérielle

Seulement trois cuillères à soupe par jour d'huile d'olive peut aider à diminuer la pression artérielle élevée inférieure. Plusieurs études graisses saines huile d'olive peut aider à réduire diastolique la pression artérielle systolique et.

Contrôles cholestérol



L'huile d'olive est un bon allié pour réguler le cholestérol et éliminer l'excès de cholestérol mauvais dans le corps. Les gras monoinsaturés augmentent le bon taux de cholestérol et stimulent l'élimination du mauvais cholestérol, tout en prévenant les problèmes cardio-vasculaires.

Diminue frisottis cheveux

Les graisses saines et de nutriments d'huile d'olive peut également être utilisé pour la beauté des cheveux. Dans ce cas, vous pouvez utiliser l'huile d'olive extra vierge pour réduire les frisottis (frisottis) et d'obtenir cette coiffure vous le désirez. Oubliez les gels et autres produits chimiques qui nuisent aux cheveux; l'huile d'olive est un choix sain qui aidera à éliminer les frisottis, les cheveux et obtenir la repousse un éclat unique.

Hydrate la peau naturellement

L'un des meilleurs hydratants pour la peau naturelle est l'huile d'olive. Bien qu'il existe de nombreuses crèmes hydratantes sur le marché à utiliser tous les jours, l'huile d'olive est une excellente alternative qui vous permet d'hydrater la peau en profondeur, attendrir, prévenir les signes du vieillissement prématuré et de le protéger contre les dommages causés par le soleil.

Stimule le transit intestinal

Il est scientifiquement prouvé que l'huile d'olive réglemente et favorise le trafic vers votre intestin.