Superfood Olive

Der Olivenbaum (Olea europaea), auch Echter Ölbaum genannt, ist ein mittelgroßer, im Alter oft knorriger Baum aus der Gattung der Ölbäume (Olea), welcher zur Familie der Ölbaumgewächse (Oleaceae) gehört.

Das Superfood enthält eine große Menge an einfach ungesättigten Fettsäuren. Es trägt somit zur normalen Funktion des Herzens bei und fördert gesunde Blutfettwerte. Außerdem sind Oliven am Zellaufbau und Stoffwechsel beteiligt und machen fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) verwertbar.

In der Olive sind außerdem sekundäre Pflanzenstoffe wie Sterine und Polyphenole enthalten. Beide sind ziemlich gesund. Polyphenole wie Hydroxytyrosol oder Oleuropein sind Antioxidantien und unter anderem wirksam gegen Bakterien, Pilze, Viren und Entzündungen. Sterine sollen den Cholesterinspiegel im Blut senken können und besonders bei Beschwerden durch trockene Haut lindernd wirken. Außerdem beugen sie Arterienverkalkungen vor.

Doch damit nicht genug. Das Superfood enthält zudem viel Phosphat, Eisen, Natrium, Magnesium, Zink und Kalzium. Es ist somit mitunter gut für ein starkes Immunsystem, für die Nerv-Reiz-Weiterleitung und beugt Erschöpfung und Müdigkeit vor. Außerdem kann der regelmäßige Verzehr von Oliven dabei verhelfen resistenter gegen Stress zu sein.

Quelle: https://www.rtv.de/gesundheit/so-gesund-sind-oliven// https://de.wikipedia.org/wiki/Olivenbaum // Foto:https://www.apothekenumschau.de/multimedia/123/221/179/104998805521.jpg