

# *La santé dans l'assiette*



## **L'OLIVE**

Septembre 2022



*By Question des Qi Libres*

*Série N°2*

# La santé dans l'assiette

## Sommaire

I- Ses Origines

II- Son histoire

III- Ses bienfaits

IV- Son côté destructeur

# I-SES ORIGINES

- *L'olivier est originaire d'Asie mineure*



- *Il est un arbre fruitier qui donne naissance à des fleurs blanches puis à de petits fruits vert, qui à maturation se colore de noir.*

- *Avant de se retrouver dans votre assiette, l'olive va être : récolté entre novembre et avril, débarrassées des feuilles et rameaux pour n'en garder que les fruits. Les olives vont être désamérisées puis plonger dans la saumure (eau + sel) pour une meilleure conservation.*



# II-SON HISTOIRE

- *L'olivier se serait développé à l'état sauvage depuis plus de 14 000 ans en Asie Mineure. Son expansion est fortement lié au climat méditerranéen.*



- *La culture de l'olivier débute entre 3000 et 5000 ans avant J-C en Crète et se répand très vite autour du bassin méditerranéen avec le développement des échanges commerciaux et les conquêtes.*

- *Ce n'est qu'à partir de 1492, grâce à la découverte du "nouveau monde" que les oliviers ont gagné l'Amérique (Argentine, Pérou, Chili, Mexique, Californie).*



- *De nos jours, l'olivier a colonisé l'Australie ou encore le Japon*



# III-SES BIENFAITS

---

Pour que ce fruit garde tous ces bienfaits, sa consommation doit restée modérée.

- 1** Elle diminue les risques **cardio-vasculaires** car elle est riche en **Acides gras monoinsaturés (AGMI)**, soit **75% de lipide pour 100g**, connus pour abaisser les taux de **cholestérol total** et le **cholestérol LDL** (dit mauvais cholestérol).
- 2** Elle est une source d'**antioxydant**. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres (éléments chimiques (ion, atome, molécule), instables produits en faible quantité par l'organisme.)
- 3** Elle est riche en **Fer** et en **cuivre** (cf post du 31 août 2021 sur les micronutriments)
- 4** Elle est riche en **vitamine E** Antioxydant majeur, elle protège la membrane qui entoure les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire) et **vitamine K** est nécessaire pour la fabrication de protéines qui participent à la coagulation du sang et formation des os
- 5** Elle a un **indice glycémiques Faible : 15**



# IV-SON COTE DESTRUCTEUR

---

*Malgré les nombreux bienfaits d'une consommation régulière des olives.*

*Il n'en demeure pas moins que sa consommation doit restée modérée en raison de son apport calorique élevé.*

*Soit pas plus de 6 olives pour une consommation quotidienne.*



*Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:*

*Mes réseaux sociaux :*



*questiondesqilibres*



*@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF*

*sur mon site web :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>*



*By Question des Qi Libres*