

## Η υψηλή θρεπτική αξία της νόστιμης ελιάς



Οι ελιές αποδίδουν αρκετή ενέργεια, περίπου 100 θερμίδες περίπου οι 10 ελιές. Πέντε μεγάλες ελιές αποτελούν ένα ισοδύναμο λίπους και αντιστοιχούν με 1 κ.γ. ελαιόλαδο. Το 75% των λιπαρών της ελιάς είναι μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ευεργετικά για τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Η κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Όταν τα μονοακόρεστα λιπαρά αντικαθιστούν τα κορεσμένα στη διατροφή, μειώνουν την ολική χοληστερόλη και την LDL χοληστερόλης στο αίμα.

Όσον αφορά τα υπόλοιπα μακροθρεπτικά συστατικά τους, οι ελιές περιέχουν 4-6% υδατάνθρακες.

Σχετικά με τα μικροθρεπτικά συστατικά, η ελιά περιέχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης E, A και καροτενοειδών. Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία με τα οποία μας εφοδιάζει η ελιά είναι το ασβέστιο, ο χαλκός, ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο ψευδάργυρος.

Το αγαπημένο φρούτο είναι πλούσιο σε πολύτιμες ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση όπως η υδρόξυτυροσόλη, η τυροσόλη, η ελευρωπαΐνη, η ελαιοκανθάλη και το σκουαλένιο. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες μειώνουν το οξειδωτικό στρες και προστατεύουν το σώμα από τη φθορά. Θα πρέπει να αναφερθεί ότι η κάθε ποικιλία ελιάς δεν διαφέρει μόνο σε γεύση αλλά και σε θρεπτικά συστατικά.

Πηγή: <https://www.onmed.gr/diatrofi/story/361491/h-ypsili-threptiki-axia-tis-nostimis-elias>