

Q. Comment l'huile d'olive peut-elle être bénéfique pour votre santé?

A. Ces conseils vous ont déjà été communiqués. Servez-vous

d'huile d'olive lorsque vous cuisinez, faites cuire au four, préparez une vinaigrette ou faites sauter des légumes. Et évitez les huiles végétales et les sauces crémeuses.

Mais en quoi l'huile d'olive est-elle bénéfique pour votre santé?

L'huile d'olive est une graisse saine

L'huile d'olive est une graisse issue d'olives pressées. Ce sont de bons gras, également connus sous le terme de gras monoinsaturés.¹ Ce type de gras a été associé à une meilleure santé par rapport aux gras saturés ou trans utilisés dans les aliments transformés, les pâtisseries et la restauration rapide.

En fait, des recherches révèlent que l'huile d'olive peut être bénéfique pour :²

- prévenir l'inflammation
- réduire le risque d'AVC
- protéger contre les maladies cardiaques
- favoriser la gestion du poids



- prévenir les pertes de mémoire dues au vieillissement
- contrôler le taux de glycémie
- atténuer le risque de certains types de cancer
- baisser la pression artérielle

L'huile d'olive renferme également des substances chimiques végétales bénéfiques pour la santé, les phytonutriments. Ce sont les éléments de l'huile qui renforcent la santé et combattent les maladies.

L'huile d'olive vierge et l'huile d'olive extra-vierge sont réputées contenir les plus grandes quantités de ces bons éléments chimiques végétaux. Les huiles d'olive de faible qualité contiennent moins de phytonutriments. Les huiles d'olive vierges et extra-vierges sont généralement plus chères, mais la qualité en vaut la peine.

L'huile d'olive et le régime méditerranéen

Dans une étude récente, les

ASK THE DOCTOR *Wellness*

chercheurs ont découvert que les personnes qui suivent le régime méditerranéen ont une durée de vie plus longue et sont 25 % moins susceptibles de développer une maladie cardiaque.³

Le régime méditerranéen comprend :

- fruits
- légumes
- grains entiers
- légumineuses
- poisson
- certains produits laitiers
- huile d'olive

Ajoutez de l'huile d'olive à votre régime alimentaire

L'huile d'olive est bénéfique pour la santé, car c'est un gras sain. C'est un substitut idéal au beurre, au saindoux, à la margarine, au shortening et aux huiles végétales partiellement hydrogénées. Servez-vous d'huile d'olive lorsque vous cuisinez, faites cuire au four, préparez une vinaigrette ou faites sauter des légumes.

Vous serez en meilleure santé. Vous vous sentirez mieux. Et vous vivrez plus longtemps.