

De weldaden van olijven in de behandeling van een teveel aan cholesterol.

Bij het aperitief of als olie om schotels en gerechten meer smaak te geven: olijven worden alom gebruikt. Maar wist u dat olijven ook nuttig zijn in de behandeling van een teveel aan cholesterol?



Olijven zijn de beschermengelen van hart en bloedvaten!

Olijven maken integraal deel uit van het mediterrane dieet. Het is aangetoond dat de bewoners van het Middellandse Zeegebied een **hogere levensverwachting** hebben dan hun Europese soortgenoten. Waarom? Dankzij het **zeer frequente gebruik van olijfolie, rijk aan polyfenolen!**

Olijfolie wordt in het bijzonder bestudeerd voor zijn polyfenolen met **antioxiderende eigenschappen**. Antioxidanten **bestrijden de vrije radicalen** die nefast zijn voor onze cellen en die LDL-cholesterol oxideren. Als LDL wordt geoxideerd verandert het in een vetcel die zich op de wanden van de bloedvaten vastzet. Hoe meer geoxideerd cholesterol, hoe groter de vetmassa die zich in de bloedvaten afzet, hoe groter de kans op een cardiovasculair accident (CVA)!

Hydroxytyrosol, het sterkste antioxidant!



Olijven bevatten polyfenolen waaronder hydroxytyrosol.

Hydroxytyrosol is het sterkste antioxidant in de natuur. Zijn antioxiderende werking is 15x hoger dan die van groene thee!

Hydroxytyrosol wordt **zeer goed geassimileerd** door ons lichaam. Het is dus direct werkzaam tegen vrije radicalen.

Talrijke studies bevestigen zijn weldaden en hebben zijn vermogen aangetoond om **de oxidatie van LDL-cholesterol te beperken**. Het **verhoogt ook de HDL (goede cholesterol) spiegel**.

Wat betekent dat voor olijfolie?



De kwaliteit maakt het hele verschil!

Olijfolie is uitstekend voor de gezondheid voor zover het **voldoende polyfenolen** bevat.

Er zijn namelijk enorme verschillen tussen olijfolie van de eerste persing, extra olijfolie van de eerste persing en niet gefiltreerde extra olijfolie van de eerste persing. Naargelang de kwaliteit van de olijfolie kan de concentratie aan polyfenolen variëren van 2,7 mg/kg tot 360 mg/kg. Met name troebele en hoog geconcentreerde olijfolie is interessant voor het hart- en vatenstelsel, maar die is moeilijk in de handel te vinden.

(Bron. Gezondheid.be)