

# Оливки: состав, польза и свойства ОЛИВОК



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/olivki-sostav-polza-i-svoystva-olivok/>

Олива является необычайно красивым деревом, истинным украшением сада, в котором произрастает. Кроме того, ветви оливы буквально усыпаны очень вкусными и весьма полезными для здоровья плодами, которые так и называются – оливки. Исключительный вкус и польза оливок были оценены ещё в древности.

Античные греки называли оливковое дерево подарком, который преподнесла людям божественная Афина. По прошествии веков вкус и полезные свойства оливок завоевали и сердца более северного народа - российского.

Сегодня культивируется примерно полсотни видов оливковых деревьев. Каждое дерево жизнеспособно в течение длительного времени, и при этом обильно плодоносит всё время, пока живёт. Однако хотя и полезны оливки для здоровья, употребление сырых оливок зачастую просто невозможно, поскольку они очень терпки на вкус. Плоды оливы перед употреблением подвергают разным видам кулинарной обработки.

Существует два вида оливок: чёрные и зелёные, оба из которых одинаково полезны и представляют ценность для организма. Разница в них лишь в способе обработки. Чёрные оливки, которые у нас часто называют маслинами, проходят обработку химическими смесями при консервации, в результате чего и приобретают такой специфический цвет. Зелёные оливки – это незрелые плоды, которые не меняют цвет, так как обрабатываются другим способом. Обработка оливок необходима для устранения горечи незрелых плодов, но они полностью сохраняют все свои свойства. Реже встречается консервирование оливок в морской воде. Они имеют большую ценность и отличаются по вкусу от привычных для нас оливок.

Какой бы вид оливок вы для себя не выбрали, они непременно окажут положительное воздействие на ваш организм, ведь не зря в Древней Греции оливковое масло сравнивалось с золотом и ценилось не меньше золотых слитков. Кроме того, пользу оливок давно обнаружили кавказские народы, которые включили их в свой рацион и благодаря этому славятся невероятным долголетием. Русские повара, оценившие по достоинству не только свойства, но и вкусовые качества этих плодов, добавляют их в состав различных блюд. Оливки встречаются как в первых, так и во вторых блюдах, в закусках, соусах и салатах. Их пикантный и необычный вкус сделает изысканным и придаст изюминку любому, приготовленному вами блюду. Но не стоит забывать о том, что даже самые полезные продукты могут стать опасными при чрезмерном их употреблении. Это касается и оливок. Польза, приносимая оливками, полностью зависит от съеденного их количества. Именно поэтому рекомендуется употреблять ежедневно не более 7-10 штук как свежих, так и консервированных оливок.

### **Польза оливок**

Поговорим конкретнее о пользе оливок. Особенно полезны они будут для тех, кто страдает заболеваниями пищеварительной системы. Регулярное употребление оливок сможет избавить от язвы и гастрита, улучшит работу желудочно-кишечного тракта, ускорит обмен веществ, снизит риск образования камней в почках, повысит выработку желчи организмом, а также работу жёлчного пузыря. Под воздействием масла, содержащегося в оливках, снижается выработка желудочного сока, быстрее усваиваются и не откладываются в организме жиры и соли. Положительно влияют оливки и на почки. Входящие в их состав вещества, помогают избавиться от шлаков и токсинов, выводя их из организма естественным, безболезненным путём. Плоды оливкового дерева являются природным средством, понижающим давление, поэтому они станут спасением для людей, страдающих повышенным давлением и имеющих проблемы с сердечно-сосудистой системой. Кроме того, оливки могут восстанавливать нервную систему и улучшать зрение. Но основным достоинством оливок является их способность бороться с опухолями как доброкачественными, так и злокачественными. Они защитят людей, имеющих опухоли в кишечнике, от дальнейшего их развития и предотвратят образование рака груди у женщин.

### **Полезный состав оливок**

Не смотря на то, что оливка на первый взгляд достаточно обычный и непримечательный продукт, она богата различными витаминами и минералами, оказывающими целебное воздействие на организм. В состав этих плодов входят витамины А, С, D, E, F и К, кальций, марганец, линоленовая, линолевая и олеиновая кислота. Благодаря этому вы сможете быть спокойны за свою костную систему, так как регулярное употребление оливок в короткие сроки восстановит её и вернёт в норму. Вы сможете забыть об артрите, остеохондрозе и прочих заболеваниях опорно-двигательной системы. Восстановится и нормализуется выработка соединительных тканей, а также клеток суставных хрящей, что избавит вас от боли в суставах. Улучшится состояние мышечных тканей, и они всегда будут находиться в тонусе. Благодаря линолиевой кислоте улучшится координация движений, что весьма

актуально как для людей преклонного возраста, так и для маленьких детей, которым оливки также будут очень полезны. Витамины, входящие в состав оливок, помогут решить проблему с зачатием, наполняя организм недостающими микроэлементами и нормализуя работу практически всех внутренних органов. Беременным женщинам употребление оливок поможет восстановить потери солей натрия, которые интенсивно происходят в это время в организме. Для мужчин же, оливки могут выступать в роли афродизиаков и положительно влиять на потенцию.

### **Оливки для красоты**

Не стоит забывать и о том, какое влияние оливки и оливковое масло оказывают на внешний вид, а в частности на состояние кожи, волос и ногтей. Именно поэтому оливковое масло является одним из основных компонентов лечебной и восстанавливающей косметики. Оно замедляет старение кожи, интенсивно разглаживает мелкие морщинки, делает кожу мягкой, эластичной и упругой, придавая ей свежий и цветущий вид. Кроме того, оливковое масло защищает кожу от воздействия вредных ультрафиолетовых солнечных лучей, поэтому не пренебрегайте использованием косметических средств на основе оливок в летний период. Если же вы не уверены в качестве готовых косметических средств, вы можете сделать их самостоятельно в домашних условиях, используя только высококачественные продукты. Одним из таких средств может стать довольно простая маска на основе оливкового масла. Смешайте в равных пропорциях свежесжатый лимонный сок и оливковое масло и наносите маску на лицо несколько раз в неделю на 20 минут. Уже через пару недель вы увидите великолепный результат, который не сможет вас не порадовать.

Что же касается волос, то витамины, содержащиеся в оливках, делают их в несколько раз гуще, сильнее и здоровее. Кроме того, ускоряется рост волос, они становятся блестящими и послушными. Добиться такого эффекта помогут специальные косметические средства или домашние маки для волос. Самой элементарной маской будет слегка разогретое оливковое масло, которое необходимо нанести на волосы от самых корней до кончиков и оставить там на 30-40 минут, после чего тщательно промыть волосы тёплой водой без использования шампуня. Для другого рецепта вам понадобится оливковое масло, жидкий цветочный мёд, яичный желток и коньяк. Возьмите каждый из ингредиентов в равных пропорциях, тщательно смешайте до получения однородной массы и нанесите маску на влажные волосы, распределив по всей их длине. Спустя 40 минут смойте маску тёплой водой. Регулярно делая подобные маски, вы сможете забыть о ломкости и выпадении волос и наслаждаться роскошной шевелюрой.

Оливки также помогут справиться с проблемой ломкости ногтей. Делая всего раз в неделю специальные ванночки для ногтей, вы избавите себя от этого досадного явления. Итак, для ванночки может быть достаточно обыкновенного тёплого оливкового масла, в котором необходимо подержать ногти в течение 10 минут, после чего протереть йодированным спиртом. Но для получения большего эффекта, рекомендуется комбинировать масло с дополнительными ингредиентами, такими как молоко. Смешайте в равных количествах оливковое масло с тёплым молоком и подержите в нём руки в течение 30 минут. После таких процедур вы не только избавитесь от ломкости ногтей, но и вернёте коже рук эластичность и гладкость.

### **Вред оливок**

Несмотря на огромное количество плюсов, оливки всё же имеют и свои минусы. Одним из них, наиболее весомым и значимым является их высокая калорийность, поэтому людям, желающим избавиться от лишнего веса, рекомендуется ограничивать употребление этих плодов. В свежих оливках содержится большое количество масла, которое, собственно, и делает их калорийными, поэтому обращайте внимание на то, сколько и в каком виде вы их употребляете. Помните, что при интенсивном разогреве оливковое масло теряет большую

часть своих свойств, поэтому не стоит использовать его во время приготовления горячих блюд на сковороде. Лучше заправляйте оливковым маслом салаты. Оливки плохо сочетаются и значительно хуже усваиваются в комбинировании с молочными продуктами. Если вы планируете употреблять какие-либо молочные или кисломолочные продукты, то исключите из своего дневного рациона оливки. Обратите внимание на то, что оливки противопоказаны людям, страдающим холециститом, так как они имеют желчегонный эффект. Кроме того, консервированные оливки могут вызывать аллергию в виде высыпаний на коже. При употреблении свежих плодов подобная реакция менее вероятна, потому что причиной аллергии чаще всего становится маринад, в котором они консервируются. Какими бы полезными не были оливки, всегда помните о том, что любые продукты приносят пользу только при умеренном их употреблении и соблюдении всех рекомендаций.