

Οι ελιές Καλαμών αναγνωρίσθηκαν ως υπερτροφή !

Από πάντα μας άρεσαν οι ελιές Καλαμών, καθώς αυτές οι σαρκώδεις μαυροκοκκινωπές ελιές με το χαρακτηριστικό σχήμα είναι ιδανικές ως μεζές πλάι σε ουζάκι ή τσίπουρο, ενώ ταιριάζουν εξαιρετικά σε χωριάτικη σαλάτα και σε μακαρονάδες με κόκκινη σάλτσα. Τώρα όμως έχουμε όλον τον κόσμο να ενστερνίζεται την αγάπη μας, καθώς πλέον έχουν αναγνωρισθεί ως υπερτροφή.

Οι ελιές τύπου Καλαμών παράγονται εκτός από τη Μεσσηνία και σε αρκετά μέρη της Ελλάδας, όπως την Αιτωλοακαρνανία, τη Λακωνία και τη Φθιώτιδα. Είναι καλή πηγή βιταμινών E, K , B και A, μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, φυτικών ινών και μετάλλων, ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου και καλίου. Περιέχουν επίσης φαινολικές ενώσεις, που είναι φυσικά ανιοξειδωτικά, ενώ προστατεύουν τον οργανισμό από τις τοξίνες και τις ελεύθερες ρίζες, όπως αναφέρει το Medical Research Reviews, που ανέδειξε τις σπουδαίες τους ευεργετικές ιδιότητες.



Επιστήμονες έχουν υποστηρίξει επίσης ότι η τακτική κατανάλωση ελιών Καλαμών μειώνει τις επιπτώσεις χρόνιων λοιμώξεων, καρδιακών νόσων και ορισμένων ειδών καρκίνου. Επιπλέον, σύμφωνα με την Παρθένα Κοτζεκίδου, καθηγήτρια στον

Τομέα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων της Σχολής Γεωπονίας, Δασολογίας & Φυσικού Περιβάλλοντος του Α.Π.Θ, οι ελιές είναι και μια καλή πηγή βιοφαινολών, ένα είδος αντιοξειδωτικού που εμποδίζει τη συσσώρευση κακής χοληστερόλης στα τοιχώματα των αρτηριών, γεγονός που τις καθιστά ένα εξαιρετικό και προπάντων υγιεινό σνακ.

ΠΗΓΗ: <http://www.olivemagazine.gr>