

LES NUTRIMENTS, ET LEURS BIENFAITS, DE L'OLIVE DE BOHÊME

Composition naturelle

01



- Sucres naturels : fructose et glucose
- Fibres alimentaires
- Vitamine C
- Minéraux : Potassium, Magnésium, Calcium
- Flavonoïdes (quercétine, kaempférol)
- Alcaloïdes
- Tannins
- Acides aminés essentiels

Bienfaits pour la santé

- **Antioxydant** : Protection contre les radicaux libres responsables du vieillissement et des maladies chroniques.
- **Anti-inflammatoire** : Réduction des inflammations chroniques, notamment articulaires.
- **Soutien digestif** : Régulation du transit intestinal.
- **Soutien cardiovasculaire** : Les flavonoïdes, combinés au potassium, aident à maintenir une pression artérielle stable et à protéger les vaisseaux sanguins.
- **Propriétés antimicrobiennes** : Les alcaloïdes et certains composés phénoliques inhibent la croissance de bactéries, bien que ces propriétés nécessitent davantage d'études.
- **Soutien au système nerveux** : Régulation du stress et de l'anxiété.

02



Usage traditionnel et culinaire

03



Consommation en Iran et en Asie centrale pour ses propriétés médicinales et nutritionnelles. On la retrouve :

- Crue ou séchée : comme une collation sucrée
- En poudre : ajoutée à des boissons pour son goût sucré et ses bienfaits.
- Dans des plats festifs (Haft-Sin) : symbole de l'amour

Sources scientifiques

- Études publiées dans Journal of Medicinal Plants Research et Iranian Journal of Pharmaceutical Research.
- Revues ethnobotaniques sur les plantes d'Asie centrale.

04