

## Des olives probiotiques pour combattre les intolérances alimentaires et améliorer la santé

LIEU: Jaén

DURÉE VTR: 1'41"

**RÉSUMÉ:** Le premier pas pour assaisonner les olives de table est de les mettre dans de l'eau salée. Elles perdent ainsi leur goût amer. Une équipe de l'Université de Jaén a découvert que pendant ce processus, les propriétés probiotiques du fruit de l'olive sont renforcées, c'est-à-dire, qu'elle devient un aliment fonctionnel qui améliore la digestion, spécialement chez les personnes ayant des intolérances. La recherche continue pour essayer de trouver d'autres avantages face au diabète et aux maladies neurologiques.

VTR

Ceci est la première étape pour assaisonner des olives, les laisser mariner dans de l'eau salée. Avec la fermentation elles perdront leur goût amer. Dans ce laboratoire de l'Université de Jaén ils ont démontré que ce processus rend possible la prolifération de bactéries de type lactique ayant des propriétés probiotiques qui améliorent la digestion.

**Hikmate Abriouel**  
**Microbiologiste**  
**Univ. de Jaén**

*"Une fois ingérées, avec l'olive fermentée, elles vont s'installer dans les intestins et vont produire des effets bénéfiques."*

Parmi ses effets se trouvent...

**Hikmate Abriouel**  
**Microbiologiste**  
**Univ. de Jaén**

*"Éviter les infections microbiennes causées par des bactéries pathogènes comme l'Escherichia coli, la salmonelle, la listériose, améliorer aussi la digestibilité du lactose, parce que ces bactéries dégradent le lactose."*

Leur résistance à l'acide et à la bile et son origine végétale apportent des améliorations sur la santé de n'importe quelle personne, spécialement pour celles qui ont des intolérances au lactose ou qui suivent un régime végétarien. Elles ajoutent ainsi des effets bénéfiques à d'autres déjà connus.

**Blas Palacios**  
**Fabriqueur d'olives de table**

*"Nous connaissons les différentes propriétés de l'olive avec son haut contenu en fibres, en oméga 3 assez bons pour la santé (...) et en fait nous les utilisons au moment de la vente du produit parce que ce sont des qualités que le consommateur recherche de nos jours."*

Le type d'assaisonnement ou d'olive n'altère pas ces propriétés.

**Hikmate Abriouel**  
**Microbiologiste**  
**Univ. de Jaén**

*"Ces bactéries sont présentes depuis le début à la fin de la fermentation (...) mais à la fin seulement elles se trouveront en grande quantité. "*

La quantité recommandée par les autorités sanitaires est de 25 grammes ou 7 olives par jour pour assurer des bénéfices. La recherche continue pour trouver d'autres avantages comme aliment fonctionnel face à des maladies neurologiques ou le diabète.

Pour obtenir plus d'informations ou traiter un litige appelez au +34 647 310 157  
ou contactez-nous par mail à [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)