

# الليك كيف يساهم زيت الزيتون في خسارة الوزن!

حان وقت الأكل! انت تشعر بالجوع ، ولكنك قطعت وعداً على نفسك بأن تتناول الأكل الصحيّ فحسب. تبدأ بإستبعاد عدداً كبيراً من المأكولات التي تحبها عن لائحة الأطعمة التي ستتناولها. ها انت تبتعد عن كل المأكولات المقلية ، و ثم كل تلك التي تحتوي على الزيوت. انتظرا! قد لا يبدو هذا القرار دائماً صائباً ، اذ ان هناك بعض الحقائق التي لا بد من أنك لا تعرفها عن المأكولات التي تساهم في زيادة او خسارة وزنك.

عندما يتعلق الأمر بتناول نظام غذائي صحي ، فإن زيت الزيتون هو أفضل صديق لك. انت تعلم ان طعمه لذيذ ، ولكن هل تعلم أنه مليء بدهون صحية ، جيدة للقلب ، وقد يساعد حتى في مكافحة البطن غير المرغوب فيه؟



ليس ذلك فحسب! اذ ان زيت الزيتون ، او كما نحب ان نسميه ، إكسير الصحة الذهبية ، يمكن ان يجعل حياتك أفضل بطرق عديدة أخرى ، ولا تحتاج حتى إلى تناوله. قد تفيدك ببساطة رائحة زيت الزيتون في فقدان الوزن ، وذلك وفقاً لدراسة حديثة نشرت في المجلة الأمريكية للتغذية .

**الليك كيف أقيمت الدراسة:**

على مدار يومين ، تم إعطاء 11 رجلاً زبادي قليل الدسم ، بينما تلقى نصف هؤلاء الأشخاص لبن زبادي ممزوج بخلاصة زيت الزيتون الخالية من الدهون. بعد تناول الوجبة الخفيفة ، قام الباحثون (الألمان) بقياس نشاط الدماغ لدى الرجال.



كانت المجموعة التي تناولت الزبادي مع مستخلص الزيت قد أدت إلى زيادة تدفق الدم في مناطق الدماغ المرتبطة عادة باستهلاك الدهون ، على الرغم من أن محتوى الدهون الإجمالي في الوجبة كان منخفضاً . كان كل ذلك بفضل رائحة زيت الزيتون ، والتي قد تساعدك على الشعور بالشبع ، وفقاً للباحثين.

ملاحظة: لم تكن هذه المرة الأولى التي تظهر فيها الدراسات أن زيت الزيتون يمكن أن يزيد من الشعور بالشبع والامتلاء .

يقول الدكتور أندرياس فريتش ، وهو أستاذ مشارك في الدراسة وأستاذ في مجال التغذية في مستشفى توبنجن الجامعي بألمانيا: "إن الدهون الغذائية تقدم عدداً من المكافآت". مما يجسد في الواقع أنه يمكن استخدامه كأداة فعالة للحمية ، على الرغم من الحاجة لمزيد من الدراسات. وقال الدكتور فريتش: "إذا تناولت خلاصة عطرية خالية من الدهون ، ترتبط عادة بالدهون ، فمن الممكن أن تحصل على التأثير المثير للأحاسيس التي تسبب الدهون من دون سعرات حرارية".

هل انت مستعد لشراء كمية من زيت الزيتون الآن؟ تجني الوقوع في فخ هذه الخرافة:

الخرافة: يمكنك معرفة ما اذا كان زيت الزيتون جيداً من لونه .



لا علاقة للون بالجودة! لكن نصف المستجيبين في مسح من مركز UC Davis Olive Center لأكثر من 2000 مستهلك كانوا على يقين من أنهم يعرفون نوعية الزيت الجيد من خلال لونه. من يستطيع إلقاء اللوم عليهم ، عندما يأتي الإكسبر الجميل في زجاجات شفافة؟

ومن المفارقات أن هذه الزجاجات الجميلة قد تضر أكثر مما تنفع ، لأن حالة ونوعية زيت الزيتون تتدهور في الضوء. اختر العلامات التجارية ذات العلامة أو الورقة الكبيرة التي تغطي معظم الحاوية تقريبًا ، أو التي تأتي في علبة أو اي حاوية غير شفافة. يقول أحد أطباء الصحّة: "إذا جاء الزيت في زجاجة شفافة ، فقم بتغليفها بورق الألومنيوم لمنع الضوء من اختراقها واتلاف نوعية السائل فيها قبل أوانه."

