

# فوائد زيت الزيتون الصحيّة

يأتي زيت الزيتون في مُقدّمة أنواع الدّهون الصحيّة، ولكنه يمنح الجسم الكثير من السعرات الحرارية الا انه يحتوي على عدد لا يحصى من الفوائد الصحية ، ليصبح من أهم المكونات الرئيسية بقائمة الطام حول العالم.

يحتوي زيت الزيتون على حمض الأوليك وعلى عدد من المكوّنات التي تمنحه فوائده الصحيّة، ومن بينها الهيدروكربونات مثل السكوالين والستيرولات والفينولات المتعدّدة ومركبات التوكوفيرول والتربينويدات...

## تعرفوا على فوائد زيت الزيتون الصحيّة :

- يزيد زيت الزيتون مرونة الشرايين ويقاوم الجلطات الدماغية والأزمات القلبية ، لدى تناول ملعقتين منه يوميًا .
  - يقلل مستوي الكوليسترول لأنه يحتوي على مادة البوليفينول والتي تساعد بالحفاظ على مستويات الكوليسترول في الجسم ولا يتجاوز المعدلات الصحيّة .
  - يخفف زيت الزيتون خطر الإصابة بالجلطات الدماغية لدى كبار السن . ينصح في هذه الحالة تناول زيت الزيتون بانتظام وادراجه في النظام الغذائي اليومي ، بما انه يحتوي على حمض الأوليك.
  - يقلل الشعور بالجوع ويخفف الرغبة بتناول الطعام وعدم حاجة الجسم إلى السكر .
- ✘
- يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدمويّة، لا سيّما السكتة الدماغيّة . حيث أوجدت دراسة إيطالية حديثة ان استهلاك زيت الزيتون بانتظام بالإضافة الى الخضار والفاكهة تعمل على تخفيض الإصابة بمرض القلب.
  - يخفف زيت الزيتون من ظهور حب الشباب والرؤوس السوداء ويحسن نوعية البشرة بشكل عام.
  - يعزز خلايا الدم الحمراء وبالتالي يحسن صحة القلب . تتأكسد الخلايا مع مرور الوقت مما يسبب بظهور آثار الشيخوخة المبكرة لذلك تعمل مادة البوليفينول ، الموجودة في زيت الزيتون على حماية خلايا الدم الحمراء من الأكسدة.
  - يستخدم زيت الزيتون بعلاج حروق الشمس ، عبارة عن بلسم لعلاج

الألم الناتج عن حروق الشمس . يساعد هذا الزيت على ترطيب خلايا الجسم وحيث يمكن تطبيق خليط من زيت الزيتون والماء على أماكن الحروق في الجسم.

✖

- يقاوم زيت الزيتون سرطان الثدي لأنه يحتوي على مواد كيميائية نباتية ، فهو يعمل على قتل الخلايا السرطانية في الجسم. كما انه فعال في تخفيض خطر الإصابة بسرطان المبيض لأنه غني بحمض الأوليك.
- يحسن عمل الذاكرة ويعالج فقدان الذاكرة الذي يرافق مرض الزهايمر .
- يحسن زيت الزيتون الصحة العامة .
- يعتبر زيت الزيتون مصدر أساسي لمضادات الأكسدة والفيتامينات الضرورية للجسم ، لذلك يعتبر غذاء صحي وضروري للجسم.
- يخفف ضغط الدم ويحمي الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم.

✖

- يساعد زيت الزيتون على إطالة عمر الإنسان وتحسين أسلوب العيش ويحافظ على الشباب ، ولا يمكن ان يعمل على ذلك لوحده بل يجب اتباع نظام غذائي صحي وسليم لتحسين صحة الجسم.
- يخفف زيت الزيتون من السيلوليت . يمكن الإستفادة منه من خلال خلط زيت الزيتون مع القهوة وتدليك مكان السيلوليت به بانتظام.
- يحسن زيت الزيتون مستويات الإنسولين والسكر في الدم كما انه يخفض مستوى الحالة الالتهابية في الجسم ويرفع مستوى مقاومة الأكسدة.
- يسهل عملية الهضم وامتصاص العناصر الغذائية في الجسم ، والتي تتضمن الفيتامينات الذائبة في الدهون، كما أنه يقاوم الإلتهابات والميكروبات ويساهم بالتالي في تحسين صحة الجهاز الهضمي.
- يلعب دور مهم في تقوية نظام المناعة وتعزيز صحة الجسد بما انه يحارب يُّحارب ثلاثة من أنواع البكتيريا ، التي تُعتبر مقاومة للمُضادات الحيويَّة.

✖

- يحارب سرطان القولون والبروستاتا ، لأنه غني بحمض الأوليك و مُضادّات الأكسدة ، التي تعمل على الوقاية من العديد من أنواع السرطان . فقد اوجدت العديد من الدراسات أن زيت الزيتون يتمتع بتأثير قاتل لخلايا السرطان بالعديد من أنواع خطوط الخلايا.