

9 فوائد صحية لزيت الزيتون في الحماية الغذائية

يتمتع زيت الزيتون البكر بمنافع صحية وغذائية للجسم لا تعد وتحصى. وما يجهله الكثيرون أن هذا الزيت مفيد جدًا وأساسي في نظام الحماية الغذائية وحيث لا يمكن الإستغناء عنه في الطبخ والسلطات.

يساعد زيت الزيتون على الحد من الشهية، خسارة الوزن، يفيد صحة القلب ويساعد على الحصول على الرشاقة لدى اتباع حمية البحر الأبيض المتوسط.

تعرفوا على 9 منافع لزيت الزيتون في الحماية الغذائية وعلى الصحة العامة:

1. يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من حمض الأوليك، المفيد لصحة الجسم ويعد خيار صحي في الطهي.
2. زيت الزيتون غني بموا مضادة للأكسدة، التي تساعد بشكل خاص على الوقاية من أمراض السرطان وتعزز صحة القلب وتقي من الإصابة بالسكري وتنظم ضغط الدم.
3. يحتوي زيت الزيتون على مواد تُقاوم الإلتهابات في الجسم، وتحديدًا في جهاز الهضم.
4. يخفف استهلاك زيت الزيتون بشكل مستمر فرص التعرض الى السكتات الدماغية.
5. يعمل هذا الزيت على المساعدة على خسارة الوزن بطريقة صحية وسليمة.
6. لدى إستهلاك زيت الزيتون في نظام حمية البحر الابيض المتوسط الغذائية، فهو يقلل من خطر التعرض الى مرض السكري من النوع الثاني.
7. يحتوي على خصائص مُضادة للبكتيريا، حيث يعد فعّال بشكل خاص ضد بكتيريا هيليكوباكتر بيلوري، التي يمكن أن تتسبب بسرطان المعدو وبمرض قرحة المعدة كما تتسبب هذه البكتيريا بحساسيّة الإنسولين، هذا الأمر يؤدي إلى زيادة الوزن.
8. يعزز استهلاك زيت الزيتون بانتظام مستويات هرمون الاديبونيكتين، الذي يعالج أمراض عدّة مثل أمراض القلب والسكري ويحسّس الجسم تجاه الإنسولين والكبد ويكسر الدهون.

9. يساعد هذا الزيت على الحد من الشهية واطافة الشعور بالشبع.