



چرا باید هر روز زیتون بخوریم؟

زیتون انواع بسیار مختلفی دارد اما نگران انتخاب نباشید، تقریباً تمام آنها سرشار از مواد مغذی هستند که به درد بدنتان می خورد. البته این را انکار نمی کنم که برخی از انواع زیتون ممکن است مزایای بیشتری داشته باشد.

زیتون انواع بسیار مختلفی دارد اما نگران انتخاب نباشید، تقریباً تمام آنها سرشار از مواد مغذی هستند که به درد بدنتان می خورد. البته این را انکار نمی کنم که برخی از انواع زیتون ممکن است مزایای بیشتری داشته باشد. اینجا می خواهیم به شما بگوییم چرا باید زیتون یکی از غذاهای روزانه تان باشد و چطور می تواند از سرتاپا برایتان مفید باشد.

به گزارش سلامت نیوز، سایت دکتر کرمانی نوشت: وقتی بچه بومد زیتون از آن خوراکی هایی بود که درست درکش نمی کردم. تمام چیزی که می دانستم این بود که نمکی هستند و یک هسته در میانشان دارند. اما حالا پس از دهه ها، همه چیز را درباره این ماده غذایی می دانم. زیتون یک میان وعده فوق العاده مغذی است و می تواند در بعضی غذاها برای هرچه بهتر شدنشان به کار رود.

زیتون انواع بسیار مختلفی دارد اما نگران انتخاب نباشید، تقریباً تمام آنها سرشار از مواد مغذی هستند که به درد بدنتان می خورد. البته این را انکار نمی کنم که برخی از انواع زیتون ممکن است مزایای بیشتری داشته باشد. اینجا می خواهیم به شما بگوییم چرا باید زیتون یکی از غذاهای روزانه تان باشد و چطور می تواند از سرتاپا برایتان مفید باشد.

1- پادزهر التهابی بیماری های مدرن است

هر کاری که در جهت کاهش التهاب انجام می دهید، گامی در جهت درست است و زیتون می تواند در این زمینه کمکتان کند. به کار بردن زیتون در برنامه غذایی روزانه، دسترسی تان به پلیفنول ها و به صورت خاص اولئوروپین را افزایش می دهد. اولئوروپین یک ترکیب شیمیایی است که به خاطر داشتن آنتی اکسیدان های قوی، ضد آتروژنیک ها، ضد التهاب ها، ضد قارچ ها و خواص ضد میکروبی معروف است.

بهتر اینکه این پلیفنول های خوشمزه به کاهش استرس اکسیداتیو در مغز و تقویت ذهن کمک می کنند. به عبارت دیگر زیتون راهی عالی برای تقویت ذهن است.

2- سلامت قلب و عروق تان را حمایت می کند

داخل هر زیتون چربی سالم و غیراشباع وجود دارد. این چربی به تقویت کلسترول خوب و کاهش خطر سخت شدن شریان ها کمک می کند. چربی غیر اشباع در زیتون ها حاوی اسید اولئیک است که با کاهش فشار خون و بهبود سلامت کلی قلب و عروق در ارتباط است.

3- برای چشم ها و پوستتان مفید است

زیتون سرشار از ویتامین A است، آنتی اکسیدانی که برای محافظت از قرنیه و حفظ سلامت چشم ضروری است. این آنتی اکسیدان می تواند مشکلات مرتبط با چشم از جمله دژنراسیون ماکولا، آب مروارید و آب سیاه را از بین ببرد. در مورد پوست نیز می تواند به از بین رفتن چین و چروک کمک کند.

زیتون حاوی ویتامین E نیز هست و همچنین آنتی اکسیدان هایی نظیر ترکیبات لوئین و زیگزانتین دارد که تمام اینها به

معنای محافظت بیشتر از چشم و پوست است.

4- به کاهش وزن تان کمک می کند

به دنبال رسیدن به وزن سالم هستید؟ زیتون اینجا هم می تواند کمکتان کند. به لطف چربی های غیر اشباع، که با سوزاندن چربی شکمی و حساسیت بهتر به انسولین در ارتباط است، می توانید به عنوان ابزار کاهش وزن روی زیتون حساب کنید.

برای اینکه اشتها تان را به روشی سالم کنترل کنید، قبل از اینکه وعده های نهار و شام را میل کنید، یک میان وعده کوچک زیتون استفاده نمایید. اسید های چرب غیر اشباع (بعلاوه مقداری فیبر) به گوارش کمک کرده و هورمون های سیری را تحریک می کنند. بنابراین با مصرف زیتون زودتر احساس سیری خواهید کرد.

5- انرژی بیشتری به شما می دهد

گلوکاتایون (یک ترکیب پروتئینی کوچک از سه آمینو اسید) دارد؟ اگر زیتون بخورید، سطح گلوکاتایون در خونتان به شکل قابل محسوسی افزایش پیدا می کند. این را تحقیقات زیادی نشان داده و ثابت کرده اند. گلوکاتایون برای تولید انرژی ضروری است. بنابراین اگر به اندازه کافی، این ترکیب پروتئینی را دریافت کنید انرژی تان افزایش خواهد یافت و زندگی فعال تری خواهید داشت.

به علاوه، زیتون ها مخصوصا زیتون های سیاه، مقدار مناسبی آهن نیز به همراه خود دارند، که برای تولید انرژی و عملکرد سیستم ایمنی بدن مهم است. پس سعی کنید سطح این موارد را بالا نگه دارید.

چگونه بهترین نوع زیتون را بخریم:

بسیار خب، حالا زمان خرید زیتون فرا رسیده است. در فروشگاه هستید، به انواع زیتون هایی که برای فروش گذاشته شده خیره شده اید و نمی دانید از کجا باید شروع کنید. چند توصیه به شما می کنیم تا بدانید باید دنبال چه چیزی باشید:

از فروشگاه خارج شوید: بهتر است خرید زیتون را از خود کشاورزان یا کسانی که محصولات ارگانیک ارائه می کنند انجام دهید. تا جای ممکن از ارگانیک و سالم بودن محصول مطمئن شوید سپس خرید را انجام دهید.

ارگانیک را فراموش نکنید: اگر زیتون را به صورت شیشه ای می خرید دقت کنید روی بسته بندی برچسب ارگانیک خورده باشد.

کنسرو ها را فراموش کنید: سعی کنید تا جای ممکن از خرید زیتون های کنسرو شده بپرهیزید. این زیتون ها در طی فرآیند رشد با آفت کش ها اسپری شده اند. در طول آماده سازی نیز مواد شیمیایی زیادی برای افزایش طول ماندگاری آنها استفاده می شود.

کم بخرید همیشه بخرید: به جای خرید مقدار زیتون به صورت کنسرو شده، به دنبال زیتون هایی باشید که بدون مواد افزودنی ارائه می شوند. طول عمر این نوع زیتون ها شاید کمتر باشد ولی می توانند تمام مزایا را به بدن تان برسانند. مقدار کمی بخرید تا زیتون ها خراب نشوند. همچنین با خرید مقدار کم می توانید انواع زیتون را بچشید و آنهایی که بیشتر خوشتان می آید را انتخاب کنید.