



۷ دلیل شگفت انگیز برای مصرف روغن زیتون

روغن زیتون بخش مهم و اساسی رژیم سالم مدیترانه‌ای را تشکیل می‌دهد و طعم بسیار مطبوعی به سالادها، پاستا و ماهی می‌دهد.

روغن زیتون بخش مهم و اساسی رژیم سالم مدیترانه‌ای را تشکیل می‌دهد و طعم بسیار مطبوعی به سالادها، پاستا و ماهی می‌دهد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از همشهری آنلاین، روغن زیتون بخصوص روغن زیتون فرابکر سالیان سال است که به خاطر خواص مفید و فراوانش زبانزد خاص و عام است و حتی گفته می‌شود راز عمر طولانی مردمان مدیترانه استفاده از این روغن است.

در این بخش به 7 روش شگفت انگیز که روغن زیتون می‌تواند به شما برای زندگی بهتر و سالم‌تر کمک کند می‌پردازیم:

1- روغن زیتون دارای چربی‌های خوب است که برای سلامتی بسیار مفید است

نوع اصلی چربی تک زنجیره‌ای غیراشباع موجود در این روغن سطح کلسترول بد و کل را پایین می‌آورد و همچنین لخته‌های خون را به حالت نرمال درمی‌آورد. کاهش کلسترول بد به این معناست که رگ‌های شما کمتر دچار گرفتگی می‌شوند و خطر بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز کاهش می‌یابد.

2- سرشار از آنتی‌اکسیدان است

روغن زیتون حاوی ویتامین E، کارتنوئیدها و ترکیبات فنولیک است که از آنتی‌اکسیدان‌های قوی به شمار می‌روند. گفته می‌شود این آنتی‌اکسیدان‌ها میزان آسیب رادیکال‌های آزاد را کاهش می‌دهند. رادیکال‌های آزاد گروهی از اتم‌ها با تعداد منفی از الکترون‌ها هستند که به سلول‌های سالم می‌چسبند و می‌توانند رگ‌ها را زخمی کنند و به DNA آسیب رسانده و تغییراتی در ژن‌ها بوجود آورند به نحوی که منجر به سرطان شود.

3- از ابتلا به فشار خون بالا پیشگیری می‌کند

از آن جا که چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع مراقب سلامت قلب شماست، چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع موجود در روغن زیتون نیز حاوی مقادیر زیادی از یک اسید چرب ضروری بنام امگا3 می‌باشند. امگا3 و چربی‌های تک زنجیره‌ای غیراشباع با پایین آوردن فشارخون نشان داده‌اند که محافظ سلامت قلب هستند.

از آنجا که بدن خود به تنهایی قادر به ساختن این اسید نمی‌باشد و باید آن را از طریق خوردن منابع غذایی کسب کند اسید چرب ضروری نام گرفته است.

4- از ابتلا به افسردگی پیشگیری می‌کند

طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته، روغن زیتون دارای خواص مفیدی برای سلامت روح و جسم انسان است. در تحقیقی که در دانشگاه ناوارا روی 12000 نفر صورت گرفت، مشخص شد افرادی که مقدار بیشتری روغن زیتون و چربی‌های جند زنجیره‌ای غیر اشباع دریافت کرده بودند دارای سلامت روحی بهتری بودند. یافته‌های اخیر نشان می‌دهد که بیماری قلبی عروقی و افسردگی ممکن است فرآیندهای متداول مربوط به رژیم غذایی را

با هم به اشتراک بگذارند؛ اما مطالعات هنوز ادامه دارد.

5- روغن زیتون ممکن است نقش مهمی را در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان داشته باشد

شواهد بسیاری حاکی بر آن هستند که مصرف روغن زیتون می‍tواند مقدار جذب کلسیم در خون را افزایش داده و از این راه تاثیر مثبتی روی تراکم استخوان داشته باشد و در نتیجه ممکن است از پوکی استخوان جلوگیری کند.

6- مصرف روغن زیتون می‍tواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهد.

طبق بررسی‍های اولیه عصاره روغن زیتون(oleocanthal‍); می‍tواند به شما کمک کند تا از بیماری آلزایمر و کاهش شناخت که اغلب در سنین بالا رخ می‍دهد در امان بمانید.البته در این زمینه تحقیقات بیشتری لازم است. اما روغن زیتون همچنان بخش مهمی از رژیم غذایی مدیترانه‍ای را که بیشتر به مصرف بالای سبزی‍جات، میوه و ماهی تاکید دارد به خود اختصاص داده است.

7- روغن زیتون فرابکر میزان التهاب را کاهش می‍دهد

روغن زیتون فرابکر مانند داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی به بهبود برخی بیماری‍ها مانند آرتریت روماتوئید کمک می‍کند.

ترکیب Oleocanthal می‍tواند به همان خوبی که خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش می‍دهد، آنزیم‍های ضد التهابی را نیز مهار کند. هنگام تحقیق درباره آرتریت روماتوئید، محققان دریافتند که این ترکیب، تاثیر قابل توجهی بر التهاب مزمن و فرآیند التهابی حاد دارد و معتقدند که 5/3 قاشق غذاخوری از روغن زیتون فرا بکر معادل یک قرص 200 میلی‍گرمی ایبوپروفن است.