

آیا نوشیدن روغن زیتون مفید است؟

برخی مدعی‌اند که نوشیدن روغن زیتون می‌تواند بدن را سم‌زدایی کرده، معده را تسکین دهد و حتی به کاهش وزن کمک کند.



برخی مدعی‌اند که نوشیدن روغن زیتون می‌تواند بدن را سم‌زدایی کرده، معده را تسکین دهد و حتی به کاهش وزن کمک کند.

به گزارش ایسنا، عصرایران نوشت: روغن زیتون به واسطه فواید سلامت مختلف خود از محبوبیت بسیاری در جهان برخوردار است. این محصول از خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی سود می‌برد و ممکن است حتی به محافظت در برابر برخی بیماری‌های مزمن کمک کند.

در شرایطی که روغن زیتون محصولی پر استفاده در آشپزی است، برخی افراد معتقدند که نوشیدن این محصول امکان بهره‌مندی حداکثری از فواید موجود در آن را امکان‌پذیر خواهد کرد.

چرا مردم روغن زیتون می‌نوشند؟

برخی افراد در منطقه مدیترانه هر صبح یک چهارم فنجان روغن زیتون می‌نوشند. در واقع این ممکن است روشی برای بهره‌مندی از بسیاری از فواید ضد التهابی و محافظت در برابر بیماری‌های روغن زیتون باشد.

برخی مدعی‌اند که نوشیدن روغن زیتون می‌تواند بدن را سم‌زدایی کرده، معده را تسکین دهد و حتی به کاهش وزن کمک کند. در واقع، برخی بر این باورند که نوشیدن روغن زیتون حتی فواید بیشتری نسبت به استفاده از آن در یک وعده غذایی ارائه می‌کند. با این وجود، پژوهشی که پشتیبان این ادعا باشد، وجود ندارد.

فواید بالقوه

برخی مطالعات نشان داده‌اند که نوشیدن روغن زیتون ممکن است فواید سلامت مختلفی را ارائه کند.

ممکن است به دریافت میزان توصیه شده از چربی‌های سالم کمک کند

بیشتر افراد به میزان کافی چربی مصرف می‌کنند، اما بسیاری به میزان کافی اسیدهای چرب چند غیراشباع (PUFA) و اسیدهای چرب تک غیراشباع (MUFA) دریافت نمی‌کنند که در برخی روغن‌ها، مغزانه‌ها و منابع گیاهی دیگر وجود دارند. دستورالعمل‌های غذایی دریافت ۲۰ تا ۳۵ درصد کالری‌ها از چربی، ترجیحاً اسیدهای چرب چند غیر اشباع و اسیدهای چرب تک غیراشباع را توصیه کرده‌اند.

روغن زیتون یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی برای اسیدهای چرب تک غیراشباع است و مصرف آن می‌تواند به تأمین نیازهای روزانه شما به این نوع چربی کمک کند. به طور خاص، اسیدهای چرب تک غیر اشباع برای سلامت قلب مفید هستند و ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهند.

اسیدهای چرب تک غیر اشباع در برخی محصولات حیوانی وجود دارند اما مطالعات نشان داده‌اند که بیشترین فواید سلامت آنها به واسطه مصرف منابع گیاهی این نوع چربی حاصل می‌شود. اگر اسیدهای چرب تک غیر اشباع را به میزان کافی از رژیم غذایی خود دریافت نمی‌کنید، نوشیدن چند قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می‌تواند به تأمین مقدار مصرف توصیه شده روزانه آن کمک کند.

ممکن است یبوست را بهبود بخشد

نوشیدن روغن زیتون ممکن است به بهبود یبوست کمک کند که افراد بسیاری، به ویژه در سنین بال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طی یک مطالعه چهار هفته‌ای به ۵۰ بیماری همودیالیزی مبتلا به یبوست روزانه یک قاشق چای خوری (۴)

میلی لیتر) روغن زیتون داده شد که نرم شدن چشمگیر مدفوع آنها را در پی داشت.

افزون بر این، مصرف روغن زیتون نشان داد که به اندازه روغن معدنی - یک نرم کننده رایج مدفوع - در تسکین یبوست مؤثر بوده است.

مطالعه ای دیگر با حضور ۴۱۴ نفر که بیش از ۵۰ سال سن داشتند، نشان داد که ۹۷.۷ درصد افرادی که بیش از سه بار اجابت مزاج در هفته داشته اند، به میزان زیاد روغن زیتون مصرف می کردند. اگر چه این یافته ها امیدوارکننده هستند اما به انجام مطالعات بیشتر برای درک بهتر چگونگی تأثیر نوشیدن روغن زیتون بر بهبود یبوست نیاز است.

ممکن است برای سلامت قلب مفید باشد

روغن زیتون به عنوان یک چربی دوستدار قلب شناخته می شود. اسید اولئیک یکی از ترکیباتی است که به نظر می رسد در پشتیبانی از سلامت قلب نقش دارد. اسید اولئیک یک چربی تک غیراشباع است که به میزان زیاد در روغن زیتون وجود دارد. زمانی که به جای منابع چربی دیگر استفاده می شود، این ترکیب ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد.

به گفته سازمان غذا و داروی آمریکا، جایگزینی چربی ها و روغن هایی با محتوای چربی اشباع زیاد با ۱.۵ قاشق غذاخوری (۲۲ میلی لیتر) از روغن های سرشار از اسید اولئیک در روز ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. با این وجود، برای دستیابی به این مزیت، کالری های ناشی از اسید اولئیک نباید میزان کلی کالری های مصرفی شما در روز را افزایش دهد.

مطالعه ای با حضور ۷,۴۴۷ نفر نشان داد افرادی که روزانه حداقل ۴ قاشق غذاخوری (۶۰ میلی لیتر) روغن زیتون مصرف می کردند، در مقایسه با آنهایی که یک رژیم غذایی کم چربی را دنبال می کردند، ۳۰ درصد احتمال کمتری داشت به بیماری قلبی مبتلا شوند.

افزون بر این، بسیاری مطالعات دیگر نشان داده اند افرادی که به میزان زیاد روغن زیتون مصرف می کنند در معرض خطر کمتری برای ابتلاء به بیماری قلبی قرار دارند.

فواید دیگر

افزون بر فوایدی که پیش تر به آنها اشاره شد، نوشیدن روغن زیتون ممکن است فواید زیر را ارائه کند:

کمک به تثبیت قند خون

مطالعه ای که با حضور ۲۵ شرکت کننده سالم انجام شد، ۲۲ درصد کاهش قند خون دو ساعت پس از مصرف یک وعده غذایی حاوی روغن زیتون را در مقایسه با گروه کنترل نشان داد.

پشتیبانی از سلامت استخوان

مطالعه ای با حضور ۵۲۳ زن، افزایش چشمگیر در تراکم استخوان افرادی که روزانه ۱۸ گرم (۲۰ میلی لیتر) روغن زیتون مصرف کرده بودند به نسبت به افرادی که مقدار کمتری مصرف می کردند را نشان داد.

کاهش التهاب

چندین ترکیب، از جمله اولئوکانتال، در روغن زیتون وجود دارند که ممکن است از خواص ضد التهابی برخوردار باشند. این ترکیب ممکن است آثار تسکین درد مشابه با داروهای بدون نسخه را ارائه کند.

معایب

به رغم فواید سلامت که ممکن است ارائه کند، نوشیدن روغن زیتون بی اشکال نیست.

کالری زیاد و افزایش وزن

روغن زیتون از کالری زیاد برخوردار است و هر قاشق غذاخوری از آن ۱۲۰ کالری دارد. اگرچه رابطه بین مصرف کالری و افزایش وزن پیچیده است و به عوامل بسیاری بستگی دارد، دریافت کالری بیش از میزان کالری سوزانده شده می تواند به افزایش وزن منجر شود.

افزون بر این، مطالعه ای جدید نشان داد که افزایش مصرف اسیدهای چرب تک غیراشباع می تواند موجب افزایش وزن شود، از این رو، مصرف بیش از حد روغن زیتون می تواند در افزایش وزن نقش داشته باشد. بر همین اساس، کنترل مصرف کالری بدون در نظر گرفتن منبع کالری ها اهمیت دارد.

ملاحظات دیگر

زمانی که قصد مصرف روغن زیتون را دارید مد نظر قرار دادن موارد زیر اهمیت دارد:

روغن زیتون زمانی که همراه با غذا مصرف می شود، فواید بیشتری دارد. به عنوان مثال، مصرف روغن زیتون همراه با محصولات گوجه فرنگی به طور قابل توجهی جذب آنتی اکسیدان های ضد بیماری در گوجه فرنگی را افزایش می دهد.

ممکن است جانشین غذاهای سالم شود. اگرچه روغن زیتون یک منبع چربی سالم در نظر گرفته می شود اما به اندازه غذاهای کامل مغذی نیست. نوشیدن بیش از حد روغن زیتون ممکن است شما را از مصرف غذاهای سالم تر، از جمله چربی های سالم دیگر، سبزیجات و پروتئین ها باز دارد.

آلرژن های بالقوه. اگرچه نادر است، گرده زیتون یک آلرژن بالقوه است و روغن زیتون می تواند موجب درماتیت تماسی در افراد تحت تأثیر قرار گرفته شود.

بسیاری از فواید از پشتیبانی پژوهشی برخوردار نیستند. بسیاری از فوایدی که برای نوشیدن روغن زیتون مطرح شده اند از پشتیبانی پژوهشی برخوردار نیستند، بلکه بیشتر توسط شرکت های تولید کننده روغن زیتون یا داستان های شخصی شکل گرفته اند.

آیا باید روغن زیتون بنوشید؟

روغن زیتون می تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد که فواید سلامت بسیاری ارائه می کند. با این وجود، این که نوشیدن مقادیر زیاد روغن زیتون فوایدی فراتر از مقدار مصرف توصیه شده ارائه می کند، نامشخص است. مطالعات بسیاری فواید دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از روغن زیتون را نشان داده اند، اما پژوهش ها در زمینه نوشیدن روغن زیتون محدود هستند.

افزون بر این، نوشیدن بیش از حد روغن زیتون می تواند موجب تغییر در رژیم غذایی و استفاده کمتر از غذاهای سالم دیگر شود. میزان مصرف روغن زیتون نباید شما را از مقادیر مصرف توصیه شده روزانه برای چربی یا دریافت کالری فراتر ببرد.