



روغن زیتون بهترین ضد آفتاب

یک متخصص تغذیه گفت: در صنعت مواردی وجود دارد که از سولفات آهن که برای سلامتی خطرناک است برای سیاه کردن رنگ زیتون استفاده می کنند بنابراین بهتر است حتی الامکان زیتون سبز مصرف کنید.

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه گفت: در صنعت مواردی وجود دارد که از سولفات آهن که برای سلامتی خطرناک است برای سیاه کردن رنگ زیتون استفاده می کنند بنابراین بهتر است حتی الامکان زیتون سبز مصرف کنید.

دکتر ضیاء الدین مظفری، متخصص تغذیه در گفتگو با باشگاه خبرنگاران با بیان اینکه گاه در صنعت از سولفات آهن برای سیاه کردن زیتون استفاده می شود و تشخیص زیتون سیاه طبیعی از زیتون سیاه تقلبی دشوار است بنابراین مصرف زیتون سبز بر سیاه ترجیح داده می شود.

*زیتون سرشار از بتاکاروتن است

وی در ادامه با اشاره به اینکه زیتون سرشار از بتاکاروتن است گفت: بتاکاروتن آنتی اکسیدانی است که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود و برخلاف ویتامین A که مصرف زیاد آن برای بدن مضر و خطرناک است مصرف بتا کاروتن برای سلامتی ضرری ندارد.

*مصرف سرانه زیتون در ایرانیان پایین است

دکتر مظهری گفت: مصرف سرانه زیتون در ایران یک صد و شصت گرم است در حالی که این رقم در یونانیان به 500 گرم می رسد.

وی گفت: فرزندان خود را به خوردن روغن زیتون با نان سنگک برشته عادت دهید.

*روغن زیتون در بدن امگا 3 می سازد

دکتر مظهری گفت: اسید اولئیک از روغن های ضروری در بدن است که به وفور در شیر مادر و زیتون وجود دارد.

وی در ادامه افزود: اسید اولئیک موجود در زیتون در بدن به اسید لینولئیک تبدیل شده و این ماده به امگا 3 تبدیل می شود.

*روغن زیتون بهترین ضد آفتاب

این متخصص تغذیه گفت: روغن زیتون علاوه بر اینکه بهترین روغن به عنوان ضد آفتاب است برای رفع خارش و ترک های ناشی از بارداری نیز بسیار سودمند است.

*روغن زیتون برای سرخ کردن مناسب است

مظهری گفت: با اشاره به اینکه هر قاشق غذاخوری روغن زیتون صد و بیست کیلو کالری انرژی دارد گفت: برای مصرف این مقدار انرژی به یک ساعت پیاده روی نیاز است.

وی گفت: روغن زیتون بهترین دارو برای رفع یبوست است.

این متخصص تغذیه با اشاره به اینکه روغن زیتون تا دمای نود و پنج درجه سانتی گراد خواص خود را حفظ می کند گفت: عمدتاً در فرآیند سرخ کردن دما تا 170 درجه سانتی گراد افزایش می یابد ولی اگر سرخ کردن مواد غذایی با حرارت ملایم باشد می توان از

روغن زیتون برای سرخ کردن مواد استفاده کرد.

مظهری در پایان گفت: روغن زیتون باید بدور از نور نگهداری شود.