

زیتون میوه بیماران دیابتی

دکتر فریده رحمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب اظهار داشت: در صورت جایگزینی روغن مصرفی با روغن زیتون کلسترول خون به ویژه کلسترول بد کاهش می یابد روغن زیتون با تحریک کیسه صفرا باعث دفع صفرا می شود که از بروز کیسه های صفرا جلوگیری می کند.



سلامت نیوز : دکتر فریده رحمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان این مطلب اظهار داشت: در صورت جایگزینی روغن مصرفی با روغن زیتون کلسترول خون به ویژه کلسترول بد کاهش می یابد روغن زیتون با تحریک کیسه صفرا باعث دفع صفرا می شود که از بروز کیسه های صفرا جلوگیری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران ؛ وی با اشاره به روش مناسب نگهداری زیتون خاطرنشان کرد: زیتون باید به صورت شور و در مایع زیتون نگهداری شود پس از اولین مصرف زیتون باید در ظروف شیشه ای و در محیط خنک و مرطوب نگهداری شود و قبل از مصرف به علت شوری در آب قرار بگیرد. دکتر رحمانی تصریح کرد: فواید زیتون متوجه ترکیبات آن است که از مهمترین ترکیبات زیتون، روغن آن می باشد که برای رشد و سلامتی تمامی سلول های مغز و اعصاب بسیار ضروری است.