



## 9 دلیل خوب برای مصرف بیشتر روغن زیتون

همه‌ی افرادی که مشتری دائم روغن زیتون هستند کمابیش با خواص آن نیز آشنا هستند. این مطلب بیشتر برای افرادی است که لب به این روغن نمی‌زنند و یا این که تازه شروع به مصرف آن کرده‌اند.

همه‌ی افرادی که مشتری دائم روغن زیتون هستند کمابیش با خواص آن نیز آشنا هستند. این مطلب بیشتر برای افرادی است که لب به این روغن نمی‌زنند و یا این که تازه شروع به مصرف آن کرده‌اند.

برای اینکه بدانید چرا باید روغن زیتون بیشتری مصرف کنید با ما همراه باشید.

### 1. روغن زیتون: ضد درد طبیعی

محققان آمریکایی ثابت کرده‌اند که روغن زیتون صد در صد طبیعی دارای خواص ضدالتهابی مشابه ایبوپروفن است. برای همین اگر سردرد شدید و طولانی مدت رهایتان نمی‌کند روغن زیتون بخورید. این خاصیت روغن زیتون مدیون ترکیبات ضدالتهابی آن است.

برای تسکین دردهای مزمن، روزانه به طور مرتب روغن زیتون مصرف کنید. مصرف این روغن برای تسکین سردرد، دردهای عضلانی و غیره مفید است.

### 2. روغن زیتون مفید برای مغز

روغن زیتون قدرت درک ذهنی افراد را بالا می‌برد. بر اساس نتایج یک پژوهش ایتالیایی، این خاصیت روغن زیتون به دلیل وجود 80 درصد اسیدهای چرب اشباع نشده ی موجود در آن است.

اگر می‌خواهید آلزایمر و مشکلات مغزی دیگر را از خود دور کنید به غذاهای روزانه‌تان روغن زیتون اضافه کنید و بازی‌های فکری انجام دهید.

### 3. روغن زیتون از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری می‌کند

پولیفنول‌های موجود در روغن زیتون مانند هورمون‌های واقعی عمل می‌کنند برای همین باعث تقویت استخوان‌ها می‌شوند. در واقع در جریان هضم غذا پولیفنول‌های روغن زیتون، کلسیم و ویتامین D را جذب می‌کنند و سپس آن‌ها را به استخوان‌های ما می‌رسانند. برای همین توصیه می‌کنیم زنان بالای 45 سال که بیشتر در معرض پوکی و شکستگی استخوان قرار دارند حتماً از این روغن استفاده کنند.

روی برنج و غذاهای دیگر و سالادهایتان روغن زیتون بریزید و تا جایی که می‌توانید از خواص آن بهره‌مند شوید.

### 4. روغن زیتون باعث دفع راحت می‌شود

اگر مشکل هضم غذا و یبوست دارید به سراغ روغن زیتون بروید. روغن زیتون همچنین از تشکیل سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند. بر خلاف روغن پرافین که گاهی برای مقابله با یبوست تجویز می‌شود این روغن جذب ویتامین‌هایی مثل ویتامین A، E، K، D حلال در چربی را کاهش نمی‌دهد.

اگر دچار یبوست شده‌اید ناشتا یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بخورید.

## 5. آیا روغن زیتون باعث لاغری می‌شود؟

برخی‌ها معتقدند که روغن زیتون باعث لاغری می‌شود. اما توجه داشته باشید که این روغن نیز مانند روغن‌های دیگر از 100 درصد مواد چرب تشکیل شده است و هر قاشق غذاخوری از آن حاوی 90 کالری است. روغن زیتون زمانی باعث لاغری می‌شود که رژیم غذایی شما سرشار از سبزیجات و ماهی باشد. نباید در مصرف روغن زیتون اسراف کنید و از آن برای سرخ کردن استفاده نکنید. با وجود اینکه روغن زیتون در مقایسه با روغن‌های دیگر مقاومت بیشتری در برابر گرما دارد اما با این وجود گرمای زیاد و طولانی مدت ویتامین‌های آن را از بین می‌برد.

## 6. روغن زیتون: راز جوانی

روغن زیتون پیری سلول‌ها به ویژه سلول‌های پوستی را به تعویق می‌اندازد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه این روغن سرشار از پولیفنول‌ها است. علاوه بر این روغن زیتون حاوی امگا 9 ها نیز است که فعالیت سلول‌ها را بالا می‌برد و از پیری آن‌ها جلوگیری می‌کند.

لازم است که به همراه روغن زیتون مواد غذایی دیگری مثل روغن گردو و یا ماهی‌های چرب (ماهی آزاد، تن) که سرشار از امگا 3 ها هستند میل کنید. در این صورت خواص ضد پیری آن چند برابر می‌شود.

## 7. روغن زیتون ضد سرطان سینه و سرطان پروستات

روغن زیتون از ابتدا به سرطان سینه و سرطان پروستات پیشگیری می‌کند. باز هم به دلیل وجود پولیفنول‌های آن. این ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از تشکیل رادیکال‌های آزاد که مسئول ابتلا به سرطان هستند جلوگیری می‌کند. روغن زیتون همچنین سرشار از اسید اولئیک است. نتایج یک پژوهش آمریکایی که در سال 2005 انجام شده است نشان می‌دهد که این اسید چرب با ژن عامل سرطان سینه مبارزه می‌کند.

## 8. روغن زیتون ضد کلسترول

روغن زیتون میزان کلسترول بد خون LDL را پایین می‌آورد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر اینکه سرشار از اسید اولئیک از خانواده‌ی امگا 9 ها است. امگا 9 نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی ایفا می‌کند به خاطر اینکه باعث افزایش میزان کلسترول مفید HDL و کاهش کلسترول بد خون می‌شود.

توصیه می‌کنیم روغن زیتون را به همراه روغن کلزا، روغن گردو، روغن انگور که سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 هستند مصرف کنید. در این صورت خواص ضدکلسترولی آن بیشتر می‌شود.

## 9. روغن زیتون برای مقابله فشار خون بالا

از آنجایی که روغن زیتون سرشار از پولیفنول است برای همین در مقابله با فشار خون بالا موثر عمل می‌کند. این ترکیبات نمی‌گذارد که چربی‌ها رگ‌های خونی را مسدود کنند. در این صورت رگ‌ها انعطاف بیشتری دارند، خون بهتر جریان پیدا می‌کند و فشار خون تنظیم می‌شود. روغن زیتون همچنین حاوی ویتامین E است که خواص آنتی‌اکسیدانی‌اش خطر فشار خون بالا را محدودتر می‌کند.

اگر از فشار خون بالا رنج می‌برید روغن زیتون بیشتری مصرف کنید و همچنین مصرف ماهی‌های چرب را در الویت قرار دهید. مصرف چربی‌های اشباع شده مثل کره، پنیر، سرخ کردنی‌ها و همچنین نمک را محدود کنید.