

## زیتون؛ دشمن پوکی استخوان

محققان اسپانیایی دریافتند که زیتون می‌تواند از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند و سطح قند خون را پایین بیاورد.



جام جم آنلاین: محققان اسپانیایی دریافتند که زیتون می‌تواند از ابتلا به پوکی استخوان پیشگیری کند و سطح قند خون را پایین بیاورد.

به گزارش فارس، تحقیقات گروهی از محققان اسپانیایی نشان می‌دهد؛ افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای یعنی رژیم غذایی سرشار از میوه و سبزی‌ها به همراه زیتون و روغن زیتون به مدت دو سال استفاده کردند، از استخوان‌های قوی‌تری برخوردار بودند و احتمال ابتلا به پوکی استخوان کاهش یافت.

محققان گفتند، پیروی از این رژیم غذایی موفق شد تا سطح پروتئین osteocalcin و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون را افزایش دهد و این امر تاثیری پیشگیرانه بر استخوان‌ها داشت و قدرت و استحکام آنها را افزایش داد.

به گفته این محققان، پیروی از این رژیم غذایی و افزایش سطح پروتئین osteocalcin و بسیاری از فاکتورهای رشد استخوان در خون همچنین باعث کاهش خوردگی استخوان مرتبط با بالا رفتن سن در زنان و مردان شد و احتمال ابتلا به پوکی استخوان و خطر شکستگی‌ها را کم کرد.

روغن زیتون خواص فراوانی دارد و دفع کننده سنگ کیسه صفراست که برای این منظور باید آن را با آب‌لیمو مصرف کرد. همچنین روغن زیتون برای رفع سرفه‌های خشک مفید است.

روغن زیتون برای رفع خارش‌های پوستی نیز مفید است و برای بدن بچه‌هایی که به نرمی استخوان و کم‌خونی مبتلا هستند؛ روغن زیتون اثر مفیدی دارد و برای رفع پیوره لته (التهاب لته) می‌توان روغن زیتون را به روی لته مالید. همچنین دم‌کرده برگ درخت زیتون تب‌بر و جوشانده آن برطرف کننده رماتیسم است و پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است.