

تاثیر روغن زیتون در کاهش اثرات آلودگی هوا

مطالعات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که روغن زیتون یک ماده غذایی موثر برای کاهش اثرات آلودگی هوا در بدن است.



مطالعات محققان دانشکده پزشکی هاروارد نشان می دهد که روغن زیتون یک ماده غذایی موثر برای کاهش اثرات آلودگی هوا در بدن است.

سالهاست که تاثیر روغن زیتون در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی، سکنه مغزی، زوال عقل و برخی از سرطان ها به اثبات رسیده است، اما این اولین بار است که مطالعات نشان می دهد روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می کند. ذرات معلق موجود در هوا باعث گرفتگی عروق و آترواسکلروز زودرس می شود. عارضه آترواسکلروز بر اثر رسوب پلاک از مواد چربی در دیواره درونی رگ های خونی وجود می آید.

روغن زیتون منبع غنی «امگا 9» است و مصرف آن باعث افزایش فعال کننده پلاسمینوژن بافتی می شود. فعال کننده پلاسمینوژن بافتی آنزیمی است که توسط سلول های دیواره داخلی شریان ها ترشح می شود و مهمترین وظیفه آن شکسته شدن لخته خون ایجاد شده در رگ هاست. وجود لخته در رگ های خونی باعث اختلال در گردش خون می شود. روغن زیتون حاوی دو آنتی اکسیدان قوی هیدروکسی و اولئوروپین است که در رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته موثر هستند.

به علاوه روغن زیتون باعث انتشار اکسید نیتریک در داخل عروق و شل شدن دیواره شریان ها و بهبود گردش خون می شود. برخی از خواص روغن زیتون عبارتند از :

- خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش می دهد، مصرف حداقل دو قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز برای جلوگیری از دیابت نوع 2 توصیه شده است. تحقیقات نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون احتمال بروز دیابت نوع 2 را پنجاه درصد کاهش می دهد.

- باعث کاهش کلسترول، بیماری های قلبی و فشار خون می شود.
- فرآیند پیری مغز و قلب را کند می کند.

- مسکن دردهای سرطانی است، این ماده غذایی در بدن مانند ایبوپروفن عمل می کند و باعث کاهش درد و التهاب می شود و برای بیماران مبتلا به سرطان که درد دارند، توصیه شده است. همچنین از عود سرطان سینه جلوگیری می کند.

- در سلامت استخوان ها موثر است، روغن زیتون جذب کلسیم را در بدن افزایش می دهد و در جلوگیری از پوکی استخوان موثر است.

- ضد افسردگی است.

- از بروز یبوست جلوگیری می کند.

- از خشکی پوست و مو جلوگیری می کند.

- در بهبود عملکرد شناختی مغز موثر است. (ایرنا)