



[با عصاره برگ زیتون لاغر شوید](#)

مطالعات اخیر دانشمندان نشان می دهد که یک فنجان قهوه به همراه عصاره برگ زیتون می تواند برای مقابله با چاقی مفید باشد.

مطالعات اخیر دانشمندان نشان می دهد که یک فنجان قهوه به همراه عصاره برگ زیتون می تواند برای مقابله با چاقی مفید باشد.

به گزارش ایرنا از مرکز بیماریهای کبدی خاورمیانه، محققان می گویند برگ زیتون اثر ضد چاقی دارد و به دلیل خواص ضد التهابی اش، به پایین آمدن وزن بسیار کمک می کند.

همچنین بررسی ها نشان می دهد، برگ زیتون دارای خواص دارویی فراوان است و می تواند چربی های بدن را بسوزاند و در نتیجه با مصرف آن شاهد کاهش وزن خواهیم بود.

همچنین از آن جا که برگ زیتون، عوامل زمینه ای فشار خون مثل چاقی، کلسترول خون و قند خون را کنترل می کند، قادر به کاهش فشار خون نیز هست.

مردم منطقه مدیترانه کمتر از سایر مناطق دنیا به بیماری های قلبی - عروقی مبتلا می شوند که محققان یکی از دلایل آن را مصرف فرآورده های مختلف زیتون می دانند.

بخش های مورد استفاده زیتون، روغن، میوه و برگ آن است.

از بین این قسمت ها، برگ زیتون دارای خواص مفید بیشتری است، زیرا در هنگام تهیه، مواد مثره آن کمتر آسیب می بیند.

برگ زیتون را می توان روزی دو بار همانند چای دم کرده و استفاده کرد و یا اینکه روزی یک بار به میزان یک قاشق غذاخوری از آن را به سالاد اضافه کرد.

البته باید در نظر داشت که طعم برگ زیتون کمی تلخ است و برای برطرف کردن طعم تلخ آن می توان از یک شیرین کننده یا طعم دهنده مناسب مانند نعناع استفاده کرد.