

روزانه چقدر روغن زیتون بخوریم؟

بر اساس نتایج تحقیقات جدید، مصرف روزانه چهار قاشق غذا خوری (20 میلی لیتر) روغن زیتون در مدت شش هفته احتمال ابتلا به حمله قلبی را کاهش می دهد.



بر اساس نتایج تحقیقات جدید، مصرف روزانه چهار قاشق غذا خوری (20 میلی لیتر) روغن زیتون در مدت شش هفته احتمال ابتلا به حمله قلبی را کاهش می دهد.

به گزارش ایرنا از هلث، محققان دانشگاه گلاسگو و لیزبون انگلیس در یک مطالعه اثر روغن زیتون را بر سلامت قلب در یک گروه 69 نفره از زنان و مردان بررسی کردند.

محققان با بررسی یک سری علائم در ادرار که در مورد بیماری قلبی اندازه گیری می شود متوجه شدند که مصرف مرتب روغن زیتون فقط در مدت شش هفته موجب کاهش این علائم می شود.

نتایج این مطالعه نشان داد که مصرف مرتب روغن زیتون موجب تقویت سلامت قلب می شود.

روغن زیتون حاوی چربی های امگا شش است که موجب مسدود کردن واکنش بدن به تورم در وضعیت های مزمن مانند بیماری قلبی و آرتریت می شود.

روغن زیتون همچنین موجب کاهش فشار خون و تقویت نسبت چربی خوب به چربی بد می شود.

محققان بر اساس این مطالعه پیشنهاد می کنند که به رژیم غذایی بزرگسالان روزانه 20 میلی لیتر روغن زیتون (حدود چهار قاشق چایخوری) اضافه شود.

نتایج این مطالعه که در مجله آمریکایی Clinical Nutrition منتشر شده است.