



نان آغشته به روغن زیتون بخورید و سکتة نکنید

مصرف روزانه یک برش نان تازه آغشته شده به روغن زیتون به کاهش علائم مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند.

مصرف روزانه یک برش نان تازه آغشته شده به روغن زیتون به کاهش علائم مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌کند.

همه‌ی ما عادت کرده‌ایم نان را با پنیر، مربا، کره و غذاهای خوراکی بخوریم. این بار یک تجربه‌ی جدید را امتحان کنید و نان را به روغن زیتون زده و میل کنید. چون محققان دانشگاه گلاسگو بریتانیا به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف نان آغشته به روغن زیتون به مدت 6 هفته باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. برای این منظور لازم است که روزانه 4 قاشق چایخوری روغن زیتون مصرف شود. در نتیجه می‌توانید یک برش نان را به این میزان روغن زیتون آغشته کرده و میل کنید.

محافظت طبیعی از گنجینه‌ی عشق

نتایج این بررسی در مقیاس بین 1 تا 1- محاسبه شده است. امتیاز 1 برای عروق آسیب دیده و ناسالم و 1- برای رگ‌های کاملا سالم در نظر گرفته شده است.

در شروع پژوهش، همه‌ی داوطلب‌ها نمره‌ی متوسط 0.6- دریافت کردند. سپس هر کدام به مدت 6 هفته روزانه 4 قاشق روغن زیتون مصرف کردند.

در بررسی عروق این شرکت کننده‌ها مشخص شد که وضعیت همگی با بهبود مواجه شده و به امتیاز 0.8- رسیده‌اند. این بهبود ناشی از وجود آنتی‌اکسیدان فلونیک موجود در روغن زیتون است.

به عقیده‌ی محققان با وجود اینکه تغییرات به نظر جزئی می‌آید اما می‌شود با افزایش میزان مصرف روغن زیتون به نتایج بهتری دست یافت و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را به میزان زیادی کاهش داد.

به عقیده‌ی محققان داشتن رژیم غذایی مدیترانه‌ای که روغن زیتون اساس آن را تشکیل می‌دهد برای داشتن عروق و قلبی سالم بسیار مفید است.