



سم زدایی روغن زیتون ۱۵ برابر بیشتر از چای سبز

ظرفیت آنتی اکسیدان (سم زدایی) روغن زیتون 15 برابر بیشتر از چای سبز است. به راحتی در بدن جذب می‌شود و در مقابل رادیکال‌های آزاد از بدن محافظت می‌کند.

ظرفیت آنتی اکسیدان (سم زدایی) روغن زیتون 15 برابر بیشتر از چای سبز است. به راحتی در بدن جذب می‌شود و در مقابل رادیکال‌های آزاد از بدن محافظت می‌کند. روغن زیتون همچنین غنی از پلی فنول‌هاست و برای سلامت قلب و عروق و کنترل کلسترول بسیار مفید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، بسیاری از ما از روغن زیتون در پخت و پز یا سالاد استفاده می‌کنیم و برای همه شناخته شده است اما باید بدانید زیتون غنی از پلی فنول‌هاست و برای سلامت قلب و عروق مفید است؛ زیتون و روغن زیتون برای درمان کلسترول نیز بسیار مفید است.

مطالعات نشان دادند پلی فنول‌ها دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند؛ آنتی اکسیدان‌ها با رادیکال‌های آزاد که برای سلول‌های ما مضر هستند مبارزه می‌کنند و کلسترول ال دی ال را اکسید می‌کنند.

HDL اچ دی ال خون باید بالا باشد و LDL ال دی ال خون باید پایین باشد؛ در آزمایش‌های خون یکی از فاکتورهای مهم اچ دی ال و ال دی ال است که همیشه پزشکان به آن توجه می‌کنند؛ کلسترول باعث ساخت هورمون‌ها می‌شود و کلسترول اسید صفراوی می‌سازد و اسید صفراوی باعث تجزیه چربی‌ها می‌شود و همچنین کلسترول باعث ساخت ویتامین D می‌شود؛ کلسترول بد که همان ال دی ال است باعث بسته شدن و گرفتگی رگ‌ها می‌شود.

ال دی ال اکسید می‌شود و به سلول‌های چربی تبدیل می‌شوند و به دیواره شریان‌ها می‌چسبند؛ هر چقدر کلسترول بیشتر اکسیده باشد چربی‌های بیشتری به عروق متصل می‌شوند و احتمال خطر سکنه مغزی را بیشتر می‌کند.

زیتون می‌تواند این خطر را کاهش دهد. هیدروکسی تیروزول دارای آنتی اکسیدان است و زیتون حاوی پلی فنول و هیدروکسی تیروزول است؛ در واقع قوی‌ترین آنتی اکسیدان موجود در طبیعت است که ظرفیت آنتی اکسیدان آن 15 برابر بیشتر از چای سبز است و به راحتی در بدن جذب می‌شود به طور مستقیم فعال است و در مقابل رادیکال‌های آزاد از بدن محافظت می‌کند.

بسیاری از مطالعات منافع زیتون را تایید کرده‌اند و توانایی آن را به محدود کردن اکسیداسیون ال دی ال کلسترول نشان داده است؛ همچنین سطح کلسترول خوب اچ دی ال را افزایش می‌دهد.

روغن زیتون برای سلامت بدن عالی است به شرط آن که به اندازه کافی و دوز بندی مناسب مصرف شود؛ بسته به کیفیت روغن زیتون غلظت پلی فنول آن ممکن است متفاوت باشد تقریباً چیزی بین 2.7 میلی گرم / کیلوگرم تا 360 میلی گرم / کیلوگرم است.

روغن زیتون تیره برای سیستم قلب و عروق بسیار مفید است.