



زیتون، ضدبیماری‌های قلبی

یک متخصص تغذیه با بیان این که زیتون ضدامراض قلبی، کاهش‌دهنده کلسترول بد و افزایش‌دهنده کلسترول خوب است، گفت: روغن زیتون نیز بازکننده عروق است و از بروز سکته قلبی جلوگیری می‌کند.

یک متخصص تغذیه با بیان این که زیتون ضدامراض قلبی، کاهش‌دهنده کلسترول بد و افزایش‌دهنده کلسترول خوب است، گفت: روغن زیتون نیز بازکننده عروق است و از بروز سکته قلبی جلوگیری می‌کند. مرثی صفوی در گفتگو با فارس افزود: روغن زیتون به دلیل داشتن چربی‌های اشباع نشده، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و مصرف روزانه زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می‌کند. به گفته صفوی، برگ زیتون کاهش‌دهنده فشار خون، قندخون، ضداسپاسم، آنتی‌اکسیدان، ضدویروس تبخال، ضدقارچ، گشادکننده عروق خونی، کاهش‌دهنده کلسترول بد، ضدتب، قابض، ضدباکتری، صفرابر، ادرارآور و برای افراد دیابتی بسیار مناسب است. وی تأکید کرد: زیتون ضدچسبندگی پلاکت‌ها، محافظ قلب و همچنین ضدامراض قلبی است و مصرف آن در افزایش کلسترول مفید خون موثر است.