

## روغن زیتون و آلودگی هوا

شاید برایتان جالب باشد که بدانید، روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می کند.



شاید برایتان جالب باشد که بدانید، روغن زیتون اثرات مضر آلودگی هوا را دفع می کند.

روغن زیتون منبع غنی امگا ۹ است و مصرف آن باعث افزایش فعال کننده پلاسمینوژن بافتی می شود. فعال کننده «پلاسمینوژن» بافتی آنزیمی است که توسط سلول های دیواره داخلی شریان ها ترشح می شود و مهمترین وظیفه آن شکسته شدن لخته خون ایجاد شده در رگ هاست. وجود لخته در رگ های خونی باعث اختلال در گردش خون می شود.

روغن زیتون حاوی دو آنتی اکسیدان قوی هیدروکسی و اولئوروپین است که در رقیق شدن خون و جلوگیری از لخته موثر هستند.

به علاوه روغن زیتون باعث انتشار اکسید نیتریک در داخل عروق و شل شدن دیواره شریان ها و بهبود گردش خون می شود. مصرف روزانه این ماده غذایی ارزشمند توصیه شده است.