

7 فوائد رائعة لأكل الزيتون



السبت 24 يناير 2015 م 12:01

فوائد زيت الزيتون معروفة للكثيرين، لكن ماذا عن أكل الزيتون نفسه؟ يدخل الزيتون في أطعمة عديدة مثل البيتزا والساندويشات ويؤكل كثيراً مع الجبن أو كصحن جانبي إليك ما يمكن أن يضيفه الزيتون إلى نظامك الغذائي:

تساعد المغذيات الدقيقة الموجودة في الزيتون على الوقاية من هشاشة العظام خاصة لدى النساء

صحة القلب تعزز ثمار الزيتون صحة القلب والأوعية الدموية لأنها تحتوي على كميات من الأحماض الدهنية الأحادية مثل حمض الأوليك وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع والكوليسترول، وتحمّن أكسدة الكوليسترول في جدران الشرايين، وهي أحد أسباب التهابات القلبية

تقوية العظام تساعد مضادات الأكسدة والمغذيات الدقيقة المضادة للالتهابات الموجودة في الزيتون على الوقاية من هشاشة العظام خاصة لدى النساء

البشرة والشعر يوفر الزيتون مجموعة متنوعة من الفوائد للبشرة والشعر لأنه غني بفيتامين "إي" و"أ". يمنع فيتامين "إي" تكثّن الجذور الحرّة ويحافظ على رطوبة الجلد ونضارته، كذلك يحمي الجلد من تأثير الأشعة فوق البنفسجية ويقلل علامات الشيخوخة ويساعد فيتامين "أ" على توازن درجة الحموضة في الجلد وزيادة ليونة البشرة ويغذي فيتامين "إي" فروة الرأس

تحسين الرؤية يساعد أكل الزيتون على حماية العين من التنسّك البقعي ومتلازمة جفاف العين، وتحسين تصريف السوائل داخل العين، وبقلل مخاطر ارتفاع ضغط العين، ويساعد الرؤية الليلية، ويحمي من المياه البيضاء

صحة الجهاز الهضمي الزيتون مصدر ممتاز للألياف الغذائية يحتوي مقدار كوب واحد من الزيتون على 20 بالمائة من احتياجات الإنسان اليومية من الألياف التي تحسن أداء الجهاز الهضمي، وتنظم حركة الأمعاء، وتعزز الإحساس بالشبع

التهاب المفاصل يحتوي الزيتون على مركبات مضادة للالتهابات

الوقاية من السرطان كشفت دراسة أجريت في جامعة برشلونة أن الزيتون يحتوي على حمض يسمى فاسلينيك يلعب دوراً هاماً في محاربة الخلايا السرطانية، كما يحتوي على مركبات أخرى تحمي من سرطان البروستاتا والثدي والمعدة