

# زيت زيتون جلوي

يتم استخراج زيت الزيتون من عصر ثمار شجرة الزيتون؛ وهي شجرة دائمة الخضرة وتعطي محصولها في فصل الصيف، ولا تحتاج شجرة الزيتون الى الكثير من الشروط لتنمو فهي منتشرة جداً في مناطق البحر الأبيض المتوسط ذات المناخ المعتدل، ويتم استخدام زيت الزيتون مباشرةً أو من خلال إضافته الى السلطات، كما يمكن إدخاله في عمليات الطهو؛ فهو أفضل من الزيوت الأخرى،

## فوائد زيتون جلوي

خفض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية،

[١] حيث تشير بعض الدراسات الأولية أننا نأخذنا لملعقتي طعام (أي حوالي ٢٣ جم) من زيت الزيتون نيوميًا يقلل من فرصة الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لاسيما السكتة الدماغية، ويعزى بهذا التأثير لتحتد سينا العديد من عوامل الخطر للإصابة بهذه الأمراض، والتي تشمل ما يأتي:

\* خفض مستوى الكوليسترول السيء.  
\* رفع مستوى الكوليسترول الجيد.

[٢]

تحسين ضغط الدم، كما يمكن أن يحققنا ولزيت الزيتون نفيًا لحماية من قبل الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم بشكل ملحوظ وأمت وسط الخفض جرعات الأدوية التي نتناولها للتحكم بضغط الدم والتوقف عن تناولها تمامًا، ولكن يجب استشارة الطبيب قبل تعديل جرعة الدواء أو التوقف عن تناول الأدوية الموصوفة.

[٣] تحسين مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يفيد مرضى السكر من النوع الثاني.

\* خفض مستوى الالتهاب في الجسم.  
\* رفع مستوى مضادات الأكسدة في الجسم.  
\* مقاومة تكوّن الخثرات.

[٤]

وجد أن حمض الأوليك فعال في محاربة سرطان الثدي والقولون والبروستاتا، كما أنها تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. الوقاية من العديد من أمراض السرطان، وقد وجدنا العديد من الأبحاث العلمية تأثيرات إيجابية لخلايا السرطان في العديد من أمراضنا اعطوطا خلايا،

[٥]

يسهل تناول زيت الزيتون عمليات الهضم وامتصاص العناصر الغذائية، والتي تتضمن الفيتامينات الذائبة في الدهون، كما أن تأثيرات زيت الزيتون المقاومة للالتهاب والبكتيريا والميكروبات تساهم في تحسين صحة الجهاز الهضمي، والذي يعد دوراً هاماً في صحة الجسم. كما وقد وجدنا الأبحاث أن زيت الزيتون يحارب بثلثة من أمراضنا اعطوطا البكتيريا الملوية البوابية التي تسبب القرحة، والتي تعتبر مقامة للمضادات الحيوية وعلاجها الفيتخفيفاً لإمساك.

[٦] يحتوي زيت الزيتون على فيتاميني هـ، وفيتامين أ، وفيتامين ك مما يساعد

في خفض خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي