

لهذه الأسباب عليكم إضافة زيت الزيتون إلى السلطة



يعتبر زيت الزيتون من أكثر الزيوت الصحية على الإطلاق، وهو غالباً ما يتم إضافته إلى السلطة ليمنحها مذاقاً لذيذاً ومجموعةً كبيرةً من الفوائد الصحية.

ما هي فوائد إضافة زيت الزيتون إلى السلطة؟

جيد للقلب

إن زيت الزيتون أثبت فعاليته في حماية القلب من الأمراض. ففي دراسة حديثة نشرت بمجلة *Pharmacological Research*²، تبين أن الأشخاص الذين يستهلكون زيت الزيتون بانتظام هم أقل عرضةً لتطور أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم، السكتة الدماغية، ونسبة الدهون والكوليسترول في الدم.

يحمي الجسم من سرطان القولون والثدي والجلد

يحتوي زيت الزيتون على وفرة من مضادات الأكسدة الفينولية وكذلك المركبات المضادة للسرطان السكوالين والتيربينويد. كما أنّه يحتوي على مستويات عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، حمض الأوليك، مما يقلل من الالتهاب المفرط.

يعمل على الحد من الألم

إن إضافة زيت الزيتون إلى السلطة يساعد على تخفيف الألم ذلك لأنّه يحتوي على مركب يسمى أوليوكانثال فيه خصائص مضادة للالتهابات. زيت الزيتون في السلطة يقلل بشكل طبيعي من الألم والأمراض الالتهابية المزمنة مثل التهاب المفاصل.

يمنع الإصابة بالقرحة

قد تساعد الخصائص المضادة للميكروبات في الزيتون على مكافحة البكتيريا المسؤولة عن التسبب بقرحة المعدة. وقد أظهرت الدراسات مستويات عالية من البولييفينول التي تحمي ضد ثماني سلالات من البكتيريا المسببة للقرحة، وثلاثة منها مقاومة لبعض المضادات الحيوية.