

## 7 فوائد رائعة لأكل الزيتون



السبت 24 يناير 2015 12:01 م

فوائد زيت الزيتون معروفة للكثيرين، لكن ماذا عن أكل الزيتون نفسه؟ يدخل الزيتون في أطعمة عديدة مثل البيتزا والسندويشات 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 أوميغا3 الدهنية التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع والكوليسترول، وتمنع أكسدة الكوليسترول في جدران الشرايين، وهي أحد أسباب النوبات 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" تكوّن الجذور الحرة 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 التنكس البقعي ومتلازمة جفاف العين، وتحسين تصريف السوائل داخل العين، ويقلل مخاطر ارتفاع ضغط العين، ويحسن 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 يسقى ماسلينيك يلعب دوراً هاماً في محاربة الخلايا السرطانية، كما يحتوي على مركبات أخرى تحمي من سرطان البروستاتا والثدي والمعدة.