

# ملعقة واحدة من زيت الزيتون يوميًا تحميك من أمراض مميتة



الخميس 18 أبريل 2024 11:42 م

نصح خبير النظام الغذائي والرفاهية، الدكتور مايكل موسلي، الناس بتناول ملعقة واحدة يوميًا من زيت الزيتون [ ] وقال عبر برنامج "راديو بي بي سي الرابع"، إن الحصول على ملعقة من زيت الزيتون يوميًا يمكن أن يعالج الالتهاب ويخفض ضغط الدم ويعزز الذاكرة [ ] وأوضح الدكتور موسلي، أن ملعقة كبيرة من زيت الزيتون لها فوائد عظيمة، وهو جزء أساسي من النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط [ ]

وأشار إلى أن زيت الزيتون غني بشكل خاص بالبوليفينول، وهي مركبات موجودة في النباتات [ ] وتابع: "زيت الزيتون غني أيضًا بما يسمى حمض الأوليك، والذي يمكن أن يفسر، إلى جانب البوليفينول، لماذا يمكن أن تؤدي جرعة جيدة من زيت الزيتون يوميًا إلى تقليل الالتهاب وتحسين الذاكرة وخفض ضغط الدم"، بحسب ما ذكرت صحيفة "إكسبريس".

## زيت الزيتون البكر

وبين أن أنواع زيت الزيتون الأكثر تكلفة - البكر الممتاز - تحمل معظم الفوائد الصحية [ ] واستشهد الدكتور موسلي بدراسة علمية نشرت في المجلة الأوروبية للتغذية السريرية عام 2022، تمت فيها متابعة أكثر من 12.000 مشارك على مدى 10 سنوات [ ] وقال: "في دراسة إسبانية حديثة أجريت على أكثر من 12 ألف شخص، وجد الباحثون أن أولئك الذين تناولوا ملعقة كبيرة ونصف من زيت الزيتون يوميًا كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية إلى النصف، وهو أمر مثير للإعجاب". وأضاف: "تم العثور على هذا الارتباط فقط مع أولئك الذين يستهلكون زيت الزيتون البكر الممتاز وليس زيت الزيتون المكرر أو العادي".

## زيت الزيتون يُخفّض ضغط الدم

وتابع: "من ناحية أخرى، وجدت تقرير عام 2020 أن استهلاك زيت الزيتون بأي شكل من الأشكال يخفض ضغط الدم، على الرغم من أن البكر الممتاز كان له تأثير أكبر". وفي دراسة منفصلة، تعود أيضًا إلى عام 2022، تم منح 25 شخصًا من كبار السن الذين يعانون من مشاكل خفيفة في الذاكرة بشكل عشوائي جرعة يومية عبارة عن ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون [ ] وأظهرت النتائج أن زيت الزيتون يعمل على تحسين الاتصال في بعض أجزاء الدماغ [ ] ويعد الالتهاب أحد أكبر المشكلات التي يواجهها الجسم حيث يؤدي إلى آلام المفاصل وربما يسبب مرض السكري والاكْتئاب [ ] وتابع الدكتور موسلي: "إن جرعة يومية من زيت الزيتون يمكن أن تخفف أيضًا من الالتهاب المزمن المرتبط بالخرف والسرطان". وأوضح: "وجدت دراسة حديثة مكونة من 30 دراسة أن الاستهلاك اليومي لزيت الزيتون يخفض مستويات الإنترلوكين 6 والبروتين التفاعلي C، وهما من علامات الالتهاب".

## حمض الأوليك في زيت الزيتون

من جهته، أوضح الدكتور بيل مولن من جامعة جلاسكو: "المكون الرئيس لزيت الزيتون هو حمض الأوليك، وهو أحد أحماض أوميغا 9 الدهنية". وتابع: "من المؤكد أن حمض الأوليك معروف بتأثيراته المضادة للالتهابات، ونحن على يقين من أن الكثير من هذه الأمراض المزمنة تبدأ بالالتهاب". ونصح قائلاً: "وإذا كان له تأثير مضاد للالتهابات، فمن المرجح أنه سيمنع حدوث مشكلات في وظيفة بطانة الأوعية الدموية على الجدران الداخلية الفنية التي ستوقف تراكم اللويحات على جدران الشرايين، والتي تتكون جميعها بشكل أساسي يصل من الكولاجين".

وأردف: "وإذا كان بإمكانه منع أي ضرر للبطانة والكولاجين هناك، فقد يكون هذا هو السبب الرئيس وراء تأثير زيت الزيتون. وإذا كان مفيدًا للشرايين التاجية، فهو جيد لشرايين الدماغ أيضًا."