

9 دلیل برای خوردن زیتون :

زیتون از آن دسته از میوه‌هایی است که شما نمی‌توانید هیچ برنامه رژیمی را پیدا کنید که در آن توصیه به مصرف آن نشده باشد.

اما متأسفانه بسیاری از ما از خواص میوه زیتون غافلیم و فقط به استفاده از روغن آن بسنده می‌کنیم. در زیر تعدادی از خواص بی‌شمار این میوه ذکر شده است که می‌توانند شما را متقاعد کند که زیتون را در برنامه غذایی خود جای دهید.

1. کاهش وزن

زیتون حاوی نوعی چربی است که این نوع چربی می‌تواند جایگزین مناسبی برای انواع چربی‌ها باشد به نحوی پیوندهای موجود در این نوع چربی راحت‌تر شکسته می‌شوند و مانند دیگر انواع چربی در بدن انباشته نمی‌شود و با مصرف زیتون می‌توانید به تدریج از وزن خود بکاهید و از شر چربی شکمی خلاص شوید و مقاومت انسولین را کاهش دهید. کسانی که به طور منظم از روغن استفاده می‌کنند بیشتر تمایل به کاهش وزن دارند و به همین دلیل به ندرت می‌بینید که این‌گونه از افراد به اضافه وزن دچار باشند. مطالعات علمی نیز تایید کرده است که این افراد از سطح بالای سروتین در بدن خود برخوردارند. سروتین نوعی هورمون است که در بدن انسان احساس سیری را تقویت می‌کند بنابراین با مصرف زیتون می‌توان روزانه تا 200 کالری کمتر انرژی وارد بدن کرد که این موجب کاهش اشتها و احساس سیری می‌شود.

2. مزایای سیستم قلبی عروقی

زمانی که رادیکال‌های آزاد باعث اکسید شدن کلسترول در بدن می‌شوند، اتفاقات متعددی رخ می‌دهد. رگ‌های خونی آسیب می‌بینند و چربی در شریان‌های بدن انباشته می‌شود. همه این موارد شرایط سکته قلبی را فراهم می‌کند. مواد مغذی و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در زیتون سیاه از اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کنند و می‌توانند مانع نارسایی قلبی و سکته‌های قلبی شوند. زیتون حاوی نوعی چربی سودمند برای کاهش خطر ابتلا به آتراسکلروز و افزایش چربی‌های سودمند و مفید است.

آخرین تحقیقات نشان داده است که چربی‌های مفید موجود در زیتون و روغن زیتون می‌توانند به کاهش فشار خون بالا کمک کنند که این به خاطر خصوصیات مخصوص اسید اولئیک موجود در روغن زیتون است.

3. تسکین درد

زیتون، یا به عبارت دقیق‌تر آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضد التهاب موجود در زیتون، به عنوان یک ایبوپروفن طبیعی عمل می‌کند. روغن آنها شامل **oleocanthal** است که یک ماده با خواص ضد التهابی است که بسیار شبیه به خواص داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی عمل می‌کند. خوب است اشاره کنیم که حدود 50 گرم روغن زیتون مقدار زیادی **oleocanthal** با خواص ضد التهابی موجود دارد که شبیه به 10 دوز ایبوپروفن برای بزرگسالان عمل می‌کند که این می‌تواند اثباتی در مورد خواص درمانی قوی زیتون باشد.

4. حفاظت در مقابل سرطان

همانطور که قبلاً ذکر شد، روغن زیتون دارای آنتی‌اکسیدان‌های قوی و خواص ضدالتهابی است و این باعث می‌شود آنها به یک محافظ طبیعی در برابر سرطان تبدیل شوند زیرا التهاب کرونیک و استرس اکسیداتیوی دلایل اصلی پیشرفت سرطان هستند. زیتون به دلیل اینکه منبع غنی از مواد مغذی آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است می‌تواند از ترکیب خطرناک التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو مزمن جلوگیری کند. زیتون سیاه منبع شناخته شده ویتامین E است که در خنثی کردن رادیکال‌های آزاد در بافت چربی سریع عمل می‌کند.

ویتامین E می‌تواند فرایندهای سلولی را بهبود بخشد و این خاصیت ویتامین E به هنگام ترکیب آن با چربی‌های سودمند در بالاترین سطح خود قرار می‌گیرد. رادیکال‌های آزاد با فرآیندهایی مانند تولید انرژی میتوکندری تداخل پیدا می‌کنند و این امر می‌تواند به اکسیداسیون، آسیب به میتوکندری سلولی و تولید مقدار ناکافی انرژی مورد نیاز بدن منجر شود. اگر سلول‌های DNA آسیب ببینند ما باید انتظار سرطان را داشته باشیم. بسیاری از کارشناسان تایید کرده‌اند که یک رژیم غذایی حاوی روغن زیتون و زیتون منجر به کاهش خطر وقوع سرطان روده بزرگ می‌شود.

5. مفید برای افراد مبتلا به آلرژی

خواص ضدالتهابی زیتون باعث می‌شود که حتی افراد مبتلا به آلرژی بتوانند از خواص زیتون بهره ببرند. عصاره زیتون به عنوان یک آنتی‌هیستامین در سطح سلولی عمل می‌کند. آنها می‌توانند با مسدود کردن گیرنده‌های هیستامین که منجر به کاهش واکنش‌های آلرژیک می‌شوند به این افراد کمک کنند. به همین دلیل شما باید زیتون را به عنوان غذا ضد آلرژی در برنامه غذایی خود جای دهید. زیتون همچنین می‌تواند جریان خون را افزایش دهد و به کاهش اثرات بسیاری از بیماری‌ها مانند آسم کمک کند.

6. کمک به داشتن مو و پوست سالم

زیتون سیاه همچنین حاوی اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که باعث محافظت و مرطوب نگه داشتن و تغذیه سلول‌های پوست می‌شود. ویتامین E موجود در روغن زیتون پوست را از اشعه خطرناک UV محافظت می‌کند و این بدان معنی است که ما را از پیری زودرس و بروز سرطان پوست محافظت می‌کند. بهترین زمان مصرف روغن زیتون بعد از دوش گرفتن است، اما شما نباید آن را به عنوان یک کرم ضد آفتاب استفاده کنید، زیرا در نهایت با سوختگی مواجه می‌شوید. اگر به دنبال ترکیبی تقویت‌کننده برای موی خود هستید، از مخلوط روغن زیتون با یک زرده تخم‌مرغ استفاده کنید و آن را بر روی موی خود قرار دهید و بعد از 5 دقیقه موی خود را بشویید تا متوجه نخستین اثرات معجزه‌آسای آن شوید.

7. چشم

فقط یک فنجان روغن زیتون می‌تواند 10 درصد از مقدار مورد نیاز روزانه توصیه شده از ویتامین A را برای شما فراهم کند. این ویتامین برای داشتن چشم‌های سالم بسیار مهم است و بهبود دید در شب را فراهم می‌کند. این ویتامین همچنین در برابر، لکه‌بینی چشم‌ها، آب مروارید و زوال دید و دیگر بیماری‌های چشمی مربوط به روند اجتناب‌ناپذیر پیری به عنوان یک دارو عمل می‌کند.

8. افزایش سطح گلوکوتایون

بسیاری از مطالعات ارتباط بین افزایش سطح گلوکاتایون در خون با مصرف زیتون را تایید کرده‌اند. گلوکاتایون یکی از آنتی‌اکسیدان‌های باارزش در طبیعت است. سطوح پایین‌تر از گلوکاتایون در خون می‌تواند منجر به فشار خون بالا، درصد بالایی از چربی در بدن و سلامت کلی ضعیف‌تر شود. از سوی دیگر، سطوح بالاتر این آنتی‌اکسیدان با سلامت بهتر و پیشگیری از سرطان رابطه مستقیم دارد.

9. زیتون به عنوان منبع آهن

هر نوع زیتون، به ویژه زیتون سیاه، سرشار از آهن است. توانایی سلول‌های قرمز خون در حمل اکسیژن در سراسر بدن در راه مناسب وابسته به حضور آهن در خون است. اگر شما از کمبود آهن رنج می‌برید، بافت‌های شما به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کنند و شما به زودی شروع به احساس ضعف و سرما می‌کنید. آهن برای فرآیند تولید انرژی در بدن ما ضروری است. علاوه بر این، عملکرد مناسب بسیاری از آنزیم‌ها و سیستم ایمنی بدن بستگی به مقدار کافی آهن موجود در بدن ما دارد.