

زيت الزيتون النقي الأفضل لصحة القلب

زيت الزيتون هو أحد الزيوت الأحادية غير المشبعة الضرورية لصحة القلب وهو مدعم بفيتامين هـ (E) المضاد للأكسدة الأكثر فعالية. و يعتبر حالياً زيت الزيتون بسبب محتواه من مضادات الأكسدة كواق ضد أمراض عديدة مثل (مرض السرطان والتهاب المفاصل والشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرابيين). لذا فتناول كميات كبيرة من زيت الزيتون لا يشكل خطراً على الصحة. وقد أكدت الدراسات العلمية حكمة مزارعي مناطق البحر الأبيض المتوسط لاستخدامهم زيت الزيتون كدواء رائع. لذلك فإن النتائج المترتبة على أمراض القلب في هذه المناطق ذات مستوى أقل بكثير منها في أوروبا وشمال أمريكا. وقد أظهرت الدراسات الأوروبية على زيت الزيتون المنشورة في أيلول ٢٠٠٦ بأن زيت الزيتون النقي هو المصدر الأغنى في محتواه من الفينول من أي زيوت أخرى مكررة. وهو من أفضل أنواع الزيوت النباتية لصحة القلب.

زيت الزيتون من الأغذية الفعالة ذات تأثيرات وقائية متنوعة بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة ومركبات الفينول متعددة الفعالية:

١. ينتج زيت الزيتون مواد مقاومة للأكسدة تمنع تأكسد الكوليسترول السيئ LDL المسببة للتجلطات الدموية المؤدية لحدوث النوبة القلبية.
٢. يزيد زيت الزيتون من مستوى الكوليسترول الجيد (HDL) كما أظهرت الدراسات.
٣. التغذية بزيت الزيتون تحمي الغشاء المبطن للأوعية الدموية عن طريق تقليل الالتهابات وأضرار الذرات الحرة للكوليسترول السيئ، والذي يساعدها في الحفاظ على قدرتها على الاسترخاء والتوسع وبالتالي الوقاية من ارتفاع ضغط الدم.
٤. يتم امتصاص زيت الزيتون بفعالية في الأمعاء ويساعد أيضاً على حركة الأمعاء وله تأثير فعال على قرحة المعدة والتهابات جدار المعدة.
٥. ينشط زيت الزيتون إفراز عصارة المرارة وهرمونات البنكرياس أكثر من الأدوية الموصوفة وبهذا يقلل من احتمال تراكم الحصى في المرارة.

أجريت عدة دراسات لمقارنة التغذية الغنية بالدهون المشبعة وقليلة الدهون، والتغذية الغنية بالكربوهيدرات، وقد أظهرت هذه الدراسات بأن التغذية الغنية بزيت الزيتون لا تقلل من الكوليسترول فقط بل تقلل أيضاً من مستوى السكر في الدم ومن متطلبات الأنسولين عند الأشخاص ذوو النوع الثاني من داء السكري.

نصائح عملية:

- اعتمد على زيت الزيتون النقي كاختيارك الأول في تزيين السلطات لتصبح أشهى وألذ.
- ضع القليل من زيت الزيتون والخل على الخبز واستخدمه لإضافة النكهة لمختلف أنواع خبز القمح.
- ضع قليلاً من الزيت فوق البطاطا والحبوب والخضروات والشوربات لتحسين مذاق الطعام وللتقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرابيين.

