هذا ما سيحدث لجسمك عند تناول زيت الزيتون على الريق!

تنصح كثير من الدراسات العلمية والطبية، بتناول "زيت الزيتون" الذي يوصف بأنه ملك الدهون الأحادية غير المشبعة، في وجباتنا اليومية، حيث يعد زيتًا غنيًا بمضادات الأكسدة وغيرها من المركبات الصحية المفيدة.

ويساهم تناول ملعقة كبيرة من الزيت على الريق، في تقليل خطر الوفاة بسبب السرطان وأمراض التنكس العصبي وأمراض الجهاز التنفسي، كما يؤدي إلى تغليف المعدة للمساعدة على عملية الهضم، وطرد الفضلات، وتنظيم الكائنات الحية الدقيقة المعوية، بالإضافة للحصول على جرعة يومية من مضادات الأكسدة والبوليفينول.

ورغم فوائده الكثيرة والمتعددة، إلا أن أكثرها شيوعًا في "الذهب السائل"، هي استخدامه كملين طبيعي، حيث يمكن للزيت أن يخفف من مشكلة الإمساك.

ومن فوائد الزيت العديدة، تقليل خطر الوفاة بسبب الخرف، وهو السبب الرئيس السابع للوفاة، كما له

تأثير غير مباشر على صحة الدماغ.

وأظهرت الدراسات أيضًا أن "زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لأنه يحتوي على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة القوية، وخصائص مضادة للالتهاب تساعد على محاربة الالتهاب والتحكم في مستوى الكولسترول في الدم، فضلاً عن أنه يساعد بمنع تخثر الدم، ويقلل من ارتفاع ضغط الدم".