زيت الزيتون علاج للكوليسترول والضغط

وصفته الأوساط الطبية بأنّه الغذاء السوبر

بعد دراسة استمرت نحو 10 سنوات، توصلت الدكتورة ماري فلاين إلى نتائج مذهلة حول الفوائد الصحّية لزيت الزيتون، وقالت الدكتورة ماري التي تعمل أستاذة كرسي في (U. S .Nutrition) إنّ لزيت الزيتون فوائد لا يمكن حصرها، وتحت عنوان Soul + Body نشرت الدكتورة ماري دراستها، حيث أكّدت من خلالها أنّ زيت الزيتون هو أعظم غذاء ووصفة بأنّه سوبر فود Food Super، ليس لأنّه يعطي الطعام مذاقاً رائعاً ولذيذاً ومميزاً، ولكن لأنّ له فوائد صحّية وطبية كثيرة جدّاً لا يمكن حصرها.

فهذا الزيت بعكس كلّ أنواع الزيوت، لا يسبب الكوليسترول عند تناوله بل على العكس من ذلك، فإنّه يساعد الجسم على التخلص من الكوليسترول السيئ. ووصفت الدكتورة ماري الطريقة السليمة لتناول زيت الزيتون، وذلك من خلال إضافته إلى السلطات بأنواعها أو المعكرونة والمعجنات وإضافته إلى البيض المسلوق ووضعه على سلطة التونة أو إضافته إلى التونة مباشرة، ويمكن تناول ثلاث ملاعق من زيت الزيتون يومياً أو ما يعادل 50 مليغراماً وليس المهم الطريقة التي تتناول بها زيت الزيتون، المهم أن يدخل إلى جسمك يومياً 50 ملليغراماً منه أو ثلاث ملاعق طعام.

الفوائد الطبية:

من أهم الفوائد الطبية التي توصلت إليها الدكتورة ماري والخاصة بزيت الزيتون، أنّه يقاوم الكوليسترول السيئ ويقوي الكوليسترول الجيد في الجسم، كما أنّه يخفض ضغط الدم المرتفع ويوازن نسبة السكر في الدم وهذا أمر مهم جدّاً، فهناك نوعان من السكر يمكن أن يدخلا إلى الدم أحدهما ضار والآخر مفيد، فالسكر الذي يستخدم في الحلويات والأطعمة الجاهزة والشاي والمشروبات الغازية هو سكر ضار، أما السكر الذي يأخذه الجسم من الفواكه وبعض الخضراوات مثل سكر الشمندر والجزر إضافة إلى جميع أنواع الفاكهة فهو سكر مفيد، وعند تناول 50 ملليغراماً من زيت الزيتون يومياً فإنّ السكر من النوع الأوّل وهو السكر الضار تتراجع نسبته في الدم، ليس هذا فقط بل إنّ زيت الزيتون أصبح يستخدم

كعلاج من أجل فقد الوزن للأشخاص الذين يعانون السمنة.

ولكن الدكتورة ماري تقول إنّها عندما بدأت تجاربها المخبرية ودراساتها على زيت الزيتون، كانت تستخدم في تلك التجارب زيت الزيتون البكر أي Oil Olive Virgin واستخدمت كلمة بكر Virgin لتقول إنّ الزيت الذي له كلّ هذه الخصائص الطبية الهائلة هو الزيت الذي يستخرج من ثمرة الزيتون بطريقة عادية وليس عن طريق التسخين، كما أنّه لا يحتوي على أية عوامل كيميائية والأهم من ذلك كلّه أنّه غير منزوع الحموضة، حيث إنّ معظم أنواع زيت الزيتون الموجودة في المتاجر الكبرى مكتوب عليها منزوعة الحموضة Free.H، وهذا يعني أنّ هناك تدخلاً كيميائياً طرأ على هذا الزيت وهذا الأمر غير جيّد، لذا فإنّ الدراسة ارتكزت على زيت الزيتون البكر الذي خرج من ثمرة الزيتون مباشرة إلى المختبر وهذا هو الزيت النقي والصحّي. ولهذا فإنّ الكثير من المستشفيات في دول أوروبية مثل إسبانيا وإيطاليا تستخدم زيت الزيتون البكر في الأطعمة التي تقدم للأشخاص الذين يعانون مشكلات في القلب.