

## خواص زیتون و فراورده



## چشم

فقط یک فنجان روغن زیتون می‌تواند 10 درصد از مقدار مورد نیاز روزانه توصیه شده از ویتامین A را برای شما فراهم کند.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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 سکنه قلبی را فراهم می‌کند.



## تسکین درد

زیتون، یا به عبارت دقیق‌تر آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی ضد التهاب موجود در زیتون، به عنوان یک ایبوپروفن طبیعی عمل می‌کند.



## 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.



## زیتون منبع آهن

هر نوع زیتون، به ویژه زیتون سیاه، سرشار از آهن است.

