الكشف عن ثلاث فوائد صحية غير متوقعة لأوراق الزيتون

كشفت دراسة حديثة، اليوم الجمعة، عن احتواء زيت الزيتون، على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية المفيدة التي تعزز الصحة العامة.

وتشير الدراسات إلى أن:"أوراق الزيتون ليست أقل فائدة من الزيت نفسه، حيث تحتوي على مستويات عالية من مضادات الأكسدة، لاسيما مركب الاوليوروبين".

وقد استخدمت أوراق الزيتون تقليديا في منطقة البحر المتوسط لعلاج الحمى والملاريا.

مضادات الأكسدة

بالإضافة إلى الاوليوروبين، تحتوي أوراق الزيتون على مضادات أكسدة أخرى مثل الهيدروكسي تيروسول، اللوتيولين، الأبيجينين، والفرباسكوسيد.

وتعمل هذه المركبات على تقليل الإجهاد التأكسدي في الجسم، وهو عامل رئيسي يسبب تلف الحمض النووي، وأغشية الخلايا، والأنسجة، وبالتالي فإنها تساهم في الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسرطان.

تأثيرات إيجابية واعدة

أظهرت تحليل أجراه باحثون في جامعة جنوب أستراليا، شمل 12 دراسة وتجارب على "819" مشاركا أن مستخلص أوراق الزيتون يحسن من مستويات الدهون في الدم ويخفض ضغط الدم، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

وقد تراوحت الجرعات المستخدمة بين 500 ملغم إلى 5 غرامات يوميا لمدة تتراوح بين 6 إلى 48 أسبوعا.

تحسين مستويات السكر والدهون

وأظهرت دراسة أخرى شملت "703" مشاركا تحسنا في مستويات السكر في الدم والدهون وضغط الدم عند تناول مستخلص أوراق الزيتون بجرعات يومية تتراوح بين 250–1000 ملغ.

وكما وجدت دراسات خصصت للأوليوروبين والهيدروكسي تيروسول أن هناك تحسينات في الوزن، ومستويات الدهون، وصحة العظام والمفاصل، والوظائف المعرفية.

وينصح الباحثون باستهلاك أوراق الزيتون بعدة طرق مثل تحضيرها كشاي وإضافتها إلى السلطات وطحنها وإضافتها إلى العصائر واستخدامها كمكون في الخبز لتحسين مستويات مضادات الأكسدة في المنتجات.

ويعتبر استخدام مستخلص أوراق الزيتون آمن بجرعات تصل إلى 1 غرام يوميا، وقد تؤدي الجرعات التي تتجاوز 85 ملغم لكل كغم من وزن الجسم يوميا إلى آثار سلبية محتملة.

وينصح بعدم استخدام مستخلص أوراق الزيتون من قبل النساء الحوامل والمرضعات لعدم توفر بيانات كافية حول سلامته.