يحتوي على أربعة فيتامينات... طبيبة تكشف فوائد الزيتون للصحة

يمكن أن يحسن الزيتون سرعة رد فعل العضلات والذاكرة.

وتشير الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، إلى أن الزيتون يحتوي على فيتامينات A وC وE ومجموعة فيتامينات B وعلى مضادات الأكسدة التي هي في الواقع مواد مضادة للسرطان.

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يزيد الزيتون من قدرة الإنسان على التحمل ، لذلك ينصح الرياضيون بتناوله.

و تقول: "بفضل الزيتون، يزداد تحمل النشاط البدني. كما أن الزيتون يعمل على تطبيع عمل الجهاز العصبي المركزي ، و تحسين سرعة تفاعل العضلات والأداء والذاكرة والتركيز".

و تضيف:"يحسن الزيتون حركة الأمعاء، وإخلاء محتوياتها، وله تأثير مدر للبول، ويساعد على الوقاية من

الإمساك".