يقي من الإمساك... طبيبة تكشف فوائد مذهلة للزيتون تفيد صحة الجسم

تحدثت الدكتورة ماريات موخينا خبيرة التغذية الروسية، عن الزيتون وقالت أنه: "يمكن أن يحسن من سرعة رد فعل العضلات والذاكرة".

وتشير الخبيرة 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.

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

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

الإمساك".