دراسة حديثة: ملعقة زيت زيتون على الريق يومياً تحمي من الموت

كشف تقرير حديث، عن فوائد ملعقة زيت زيتون على الريق، والتي كان أهمها أنها تحمي صحة القلب والوظيفة الإدراكية وتقلل من خطر الوفاة بسبب الخرف.

وتحدث التقرير الذي نقلته نقلته شبكة CNN الأمريكية ، عن فوائد ملعقة زيت زيتون على الريق و وفقاً لبحث جديد قدمته الجمعية الأمريكية للتغذية خلال اجتماعها السنوي "2023 Nutrition" الذي أقيم في ولاية بوسطن الأمريكية، الإثنين 24 يوليو/تموز 2023، فإن تناول ملعقة زيت الزيتون في اليوم تقلل من خطر الوفاة بسبب الخرف بنسبة 28%.

وقالت آن جولي وهي طبيبة مشاركة في البحث من جامعة هارفارد: "إنّ اختيار زيت الزيتون، وهو منتج طبيعي، بدلاً من الدهون مثل السمن الصناعي والمايونيز التجاري خيار آمن، وقد يقلل من خطر الإصابة بالخرف القاتل".

وشارك في البحث 60 ألف امرأة و32 ألف رجل، في الفترة ما بين 1990 وحتى 2018، وبحثت الدراسة عوامل الخطر للأمراض المزمنة الرئيسية بين النساء والرجال.

وعلى مدار 28 عاماً، بصرف النظر عن جودة النظام الغذائي، ارتبط تناول أكثر من نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً بانخفاض خطر الوفاة بسبب الخرف بنسبة 28%، مقارنة بالمشاركين الذين لم يتناولوا زيت الزيتون مطلقاً أو نادراً.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن استبدال ملعقة صغيرة من المايونيز أو السمن النباتي بنفس الكمية من زيت الزيتون كان مرتبطاً بانخفاض خطر الوفاة المرتبطة بالخرف بنسبة 8% إلى 14%.

وأكدت الطبيبة جولي أن الفوائد المحتملة لزيت الزيتون لصحة الدماغ قد تكون بسبب المركبات المضادة للأكسدة التي يمكنها عبور الحاجز الدموي الدماغي، مما يؤثر بشكل مباشر على الدماغ.

وأضافت: "من الممكن أيضاً أن يكون لزيت الزيتون تأثير غير مباشر على صحة الدماغ من خلال الإفادة من صحة القلب والأوعية الدموية".

السعرات الحرارية في ملعقة زيت زيتون

وفقاً لما ذكرته وزارة الزراعة الأمريكية Agriculture of Department States United، فإنّ عدد السعرات الحرارية في ملعقة زيتون واحدة هو 199 سعرة حرارية.

فوائد زيت الزيتون الأخرى

ويُعتبر زيت الزيتون عنصراً أساسياً في نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي، وقد وجد أنه مفيد لصحة الدماغ والقلب والعظام وغير ذلك الكثير، وفقاً لما أكده موقع MindBodyGreen.

يحمي من تصلب الشرايين

يحتوي زيت الزيتون على مركبات مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة مثل البوليفينول، والتي تساعد في الحماية من تصلب الشرايين.

يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

بالإضافة إلى الحماية من تراكم الترسبات في الشرايين، فإن الأنظمة الغذائية الغنية بزيت الزيتون تعزز الكوليسترول الحميد وتخفض ضغط الدم المرتفع.

ووجدت دراسة أجريت عام 2021 نشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب أن البالغين الأمريكيين

الذين يستهلكون أكثر من 7 غرامات ونصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً لديهم خطر أقل بنسبة 14% للإصابة بأمراض القلب مقارنة بالأشخاص الذين لم يأكلوا زيت الزيتون.

يتكون زيت الزيتون في الغالب من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهو منخفض الدهون المشبعة، لذلك فهو سائل في درجة حرارة الغرفة، محتواه العالي من الدهون غير المشبعة يعني أنه خيار جيد لصحة القلب، لكن تذكر أن نظامك الغذائي ككل هو الأكثر أهمية عندما يتعلق الأمر بالوقاية من الأمراض.

يفيد صحة القناة الهضمية

يعد الحفاظ على توازن صحي للبكتيريا في الجهاز الهضمي أمراً ضرورياً للصحة، في حين أنّ استهلاك زيت الزيتون قد يساعد في تقليل البكتيريا المسببة للأمراض، ويحفز نمو البكتيريا الواقية.

الخصائص المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة لزيت الزيتون تجعله خياراً ممتازاً لمن يعانون من مرض السكري من النوع 2، إذ إن الأنظمة الغذائية الغنية بزيت الزيتون تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وقد تساعد مكملات زيت الزيتون في تحسين بعض المعايير الصحية لدى الأشخاص المصابين به.

يوفر فيتامين هـ

فيتامين (هـ) مادة مغذية قابلة للذوبان في الدهون تعمل كمضاد للأكسدة في الجسم، وتحمي الخلايا من الأكسدة، كما أنه يلعب أدواراً مهمة في وظيفة المناعة والتواصل الخلوي.

فوائد زيت الزيتون للشعر والجلد

بالإضافة إلى استخداماته في الطهي، قد يوفر زيت الزيتون فوائد عند وضعه على الجلد أو الشعر، في الواقع، يستخدم زيت الزيتون كعلاج طبيعي للعناية بالبشرة والشعر في العديد من الثقافات.

غنيّ بمضادات الأكسدة

يحتوي زيت الزيتون على مجموعة من المركبات التي تساعد على تنظيم الالتهاب في الجسم، بما في ذلك البوليفينول هيدروكسي إيروسول (HT) وخلات هيدروكسي إيروسول (ac-HT).

تعمل هذه المركبات عن طريق تثبيط مسارات الإشارات الالتهابية وتقليل انتفاخ الإنزيمات الالتهابية.

وجدت مراجعة أجريت عام 2015 على دراسة نُشرت في Nutrients أن الاستهلاك اليومي لزيت الزيتون بجرعات

تتراوح من 1 مغم إلى 50 مغم يقلل بشكل كبير من مستويات علامات الالتهاب.