

زيت الزيتون يعتبر عنصراً أساسياً في النظام الغذائي الصحي، ويتميز بفوائد عديدة للجسم¹. إليك بعض فوائد زيت الزيتون: 1. ****مضاد للالتهابات****: يحتوي زيت الزيتون على مضادات الأكسدة التي تقلل من الالتهابات في الجسم. 1. يقلل من الكوليسترول الضار ويحسن بطانة الأوعية الدموية. كما يساعد في منع تخثر الدم المفرط ويخفض ضغط الدم. كما يمكن أن تقاوم المركبات الموجودة فيه الخلايا السرطانية¹. مما يساعد على فقدان الوزن. 5. ****تجديد الخلايا والبشرة****: يحتوي زيت الزيتون على الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة،