

إن فوائد زيت الزيتون البكر يمكن أن تفوق فوائد الزيت الزيتون العادي، والتي عادة ما يتم فقدان جزء منها عند تعرض الزيت للحرارة أو المواد الكيميائية، كما يحدث عند تحضير زيت الزيتون العادي. إن زيت الزيتون البكر يحتوي على نسبة أقل من المواد الكيميائية، والتي تتم إضافتها إلى الزيت أثناء عملية معالجته. ما هي فوائد زيت الزيتون البكر للجسم؟ يمكن أن تتضمن فوائد شرب زيت الزيتون البكر أو تناوله بانتظام ما يلي: فوائد زيت الزيتون البكر للقلب إن من أهم فوائد زيت الزيتون البكر الممتاز هي مساهمته في التقليل من أمراض القلب، 4،5] أيضاً يمكن أن تعود فوائد زيت الزيتون البكر للقلب لأحد الأسباب التالية: التحسين من صحة الأوعية الدموية ويطاقتها الداخلية.