

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