

زيت الزيتون يقي من مخاطر أمراض القلب والسرطان



تدعم هذه النتائج التوصيات الغذائية الحالية لزيادة تناول زيت الزيتون والزيوت النباتية الأخرى غير المشبعة، وبناءً عليه يجب أن ينصح الأطباء المرضى باستبدال بعض الدهون، كالسمن والزبدة، بزيت الزيتون لتحسين صحتهم.

ظهرت هذه النتائج بعد تحليل بيانات 60582 امرأة و31801 رجل كانوا خالين من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان عند بداية الدراسة في عام 1990. خلال 28 عاماً من المتابعة، تم تقييم النظام الغذائي من خلال استبيان كل 4 أعوام يتعلق بعدد مرات تناول أطعمة معينة، وأنواع الدهون والزيوت في المتوسط، بالإضافة إلى العلامة التجارية أو نوع الزيوت التي استخدموها في الطهي.