

دراسة تؤكد: زيت الزيتون يقلل من خطر الموت المبكر

نتائج مذهلة لنصف ملعقة..

زيت الزيتون يحميك من الموت المبكر





إعداد- أسماء البكري

أظهرت دراسة حديثة واسعة النطاق، أن استخدام القليل من زيت الزيتون على الوجبات الغذائية يمكن أن يقلل من خطر الموت المبكر.

وفقاً لموقع «إنسيدر»، أوضحت الدراسة التي نُشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب في يناير الماضي، أن استبدال الزبدة أو المارجرين أو المايونيز أو مصادر دهون الألبان الأخرى بزيت الزيتون يمكنه أن يقلل من خطر الوفاة.

وأكدت الدراسة التي استمرت 28 عاماً وأجريت على ما يقرب من 100000 شخص، أن استهلاك أكثر من نصف ملعقة طعام يومياً يرتبط بانخفاض خطر الوفاة بنسبة 19٪ من جميع الأسباب، فيما ارتبط استهلاك حتى ملعقة صغيرة واحدة من زيت الزيتون يومياً بانخفاض خطر الموت بنسبة 12٪.

وبحسب البيانات، كان المشاركون في الدراسة الذين تناولوا المزيد من زيت الزيتون لديهم مخاطر أقل للوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وأمراض التنكس العصبي وأمراض الجهاز التنفسي مقارنة بأولئك الذين لم يستهلكوه مطلقاً أو نادراً.

وتتبع المشاركون مدخلهم الغذائي وملأوا استبياناً كل أربع سنوات بين عامي 1990 و 2018.

أشارت عالمة الأوبئة السويدية سوزانا لارسون في تعليقها الافتتاحي على الدراسة، إلى أنها وجدت أيضاً انخفاضاً «ملحوظاً» بنسبة 27٪ في خطر الوفيات المرتبطة بالخرف بين أولئك الذين استهلكوا كميات كبيرة من زيت الزيتون. ويعتبر زيت الزيتون جزءاً أساسياً من نظام البحر الأبيض المتوسط الغذائي، والذي يوصف فعلياً بأنه أحد أكثر الطرق الصحية لتناول الطعام.