



DAVINZI®

EINFACHHEIT
IST DIE HÖCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

LEONARDO DA VINCI

LEONARDO DA VINCI

DEK AOPENDNIS
IST DIE HÖCHSTE STUFE
DER VOLLENDUNG

7 Erstaunliche gesundheitliche Vorteile von Olivenöl

BY AKINWALE AKINYOADE 02 JANUARY 2020 | 9:00 AM

Olivenöl ist ein Fett, das aus der Frucht des *Olea europaea* (Olivenbaum), einer traditionellen Baumkultur des Mittelmeerraums, gewonnen wird. Zur Herstellung dieses unverwechselbaren Öls werden ganze Oliven gepresst.

Obwohl das Olivenöl ursprünglich aus dem Mittelmeerraum stammt, wird es heute weltweit verwendet.

Es gibt viele erstaunliche gesundheitliche Vorteile von Olivenöl, die viele Menschen nicht kennen. Die Experten sind sich einig, dass Olivenöl - vor allem extra natives Olivenöl - gut ist. Zum Beispiel ist Olivenöl, reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, ein Hauptbestandteil der Mittelmeerdiät und die Bevölkerung dieser Region hat eine längere Lebenserwartung und ein geringeres Risiko an Herzkrankheiten, Bluthochdruck und Schlaganfall im Vergleich zu Nordamerikanern und Nordeuropäern.

In den letzten 50 Jahren haben sich viele Studien mit den gesundheitlichen Vorteilen von Olivenöl beschäftigt. Hier sind einige der gesundheitlichen Vorteile des Olivenöls:

Reduziert das Risiko eines Schlaganfalls

Die Einnahme von zwei Esslöffeln Olivenöl täglich erhöht die Elastizität Ihrer Arterien und macht Sie somit weniger anfällig für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Wissenschaftler in Frankreich sind auch zu dem Schluss gekommen, dass Olivenöl Schlaganfälle bei älteren Menschen verhindern kann. Ihre Untersuchungen haben gezeigt, dass ältere Menschen, die regelmäßig Olivenöl zum Kochen und Salatdressing oder mit Brot verwenden, ein 41% geringeres Schlaganfallrisiko haben als diejenigen, die es nie konsumiert haben.

Olivenöl kann das Brustkrebsrisiko reduzieren

Nach Untersuchungen von Wissenschaftlern aus Barcelona in Spanien, hilft natives Olivenöl im Gegensatz zu anderen Pflanzenölen, den Körper vor Brustkrebs zu schützen. Das Team zeigte einen Zusammenhang zwischen nativem Olivenöl und einer höheren Inzidenz von gutartigen oder nicht krebsartigen Brusttumoren.

Schützt Ihre roten Blutkörperchen

Mit der Zeit oxidieren Ihre Blutzellen, was eine der häufigsten Ursachen für die Zeichen des Alterns ist. Es gibt eine spezielle Art von Polyphenol im Olivenöl, das Ihre roten Blutkörperchen vor der Oxidation schützt, was Sie länger jünger hält und Ihr Herz schützt, also vergessen Sie nicht, Ihren Salaten Olivenöl beizufügen.

Olivenöl schützt leicht vor dem Risiko einer Depression

Eine Studie der Universität Las Palmas de Gran Canaria in Spanien, die in PLoS ONE veröffentlicht wurde, zeigt, dass Olivenöl anscheinend leicht vor dem Risiko von Depressionen schützt, selbst wenn man die allgemeine Ernährung, die körperliche Aktivität und den Lebensstil der Menschen berücksichtigt.

Für die Studie wurden Daten von 12.000 Freiwilligen über einen Zeitraum von sechs Jahren gesammelt und es zeigte sich, dass Menschen, deren Ernährung einen hohen Anteil an Transfettsäuren enthält, ein 48% höheres Risiko hatten, eine Depression zu entwickeln, verglichen mit denjenigen, deren Ernährung reich an einfach und mehrfach ungesättigten Fetten ist.

Lindert den dicken Husten

Wenn Sie einen trockenen, kitzligen Husten bekommen, können Sie die Reizung mit einem Teelöffel Olivenöl lindern.

Reduziert die Anzeichen des Alterns

Die Liste der Vorteile des Olivenöls wäre nicht vollständig, ohne zu erwähnen, dass es die Anzeichen des Alterns reduzieren kann. Olivenöl enthält sowohl Antioxidantien als auch Vitamin E, was es zu einer hervorragenden Anti-Aging-Behandlung macht. Um Ihren jugendlichen Glanz zu erhalten, tragen Sie täglich Olivenöl auf Ihre Haut auf und es hilft Ihnen, die Falten fernzuhalten.

Olivenöl hilft, einen gesunden Cholesterinspiegel zu erhalten

Eine japanische Studie, die im Medical Science Monitor veröffentlicht wurde, zeigte, dass die LDL-Cholesterin-Konzentration bei 28 ambulanten Patienten, die 6 Wochen lang einmal täglich Olivenölpräparate einnahmen, sank. Sie kam zu dem Schluss: "Diese Ergebnisse weisen auf einen überwältigend günstigen Einfluss von Olivenöl auf das Lipoprotein-Spektrum hin".

<https://guardian.ng/life/seven-amazing-health-benefits-of-olive-oil/>