

## دراسة تكشف تأثير ملعقة من زيت الزيتون يوميا على اجسامنا



دائما ما يُستخدم زيت الزيتون لتخفيف الإمساك، نظرا لقدرته على تليين الجهاز الهضمي وتسهيل مرور الفضلات، حيث يُنصح بالبدء بملعقة صغيرة واحدة لمعرفة تأثيره على الجسم قبل زيادة الجرعة. ويحفر زيت الزيتون حركة الأمعاء عبر تليين بطانة الجهاز الهضمي، مما يجعل مرور الفضلات الصلبة أسهل.

وأظهرت دراسات أُجريت على الحيوانات أن حمض الأوليك، وهو من الأحماض الدهنية في زيت الزيتون، يمكن أن يعزز وظيفة الحاجز المعوي من خلال زيادة مستويات البكتيريا النافعة في الأمعاء، ولا سيما البيفيدو بكتيريا، ما يساعد على تحسين عملية الهضم على المدى الطويل والوقاية من الإمساك. وبحسب الدراسة، لا توجد جرعة محددة ومعتمدة رسمياً لاستخدام زيت الزيتون لعلاج الإمساك، إلا أن الدراسات توصي بتناوله على معدة فارغة لتحقيق أفضل نتيجة.

ويمكن لمعظم الأشخاص الشعور بالتحسن عند تناول ملعقة طعام واحدة صباحاً، حيث يُعد زيت الزيتون آمناً لمعظم البالغين الأصحاء، لكن هناك فئات يجب أن تتجنبه، منها وهي الرضع والأطفال الصغار الذين لم تتطور لديهم بعد مهارات البلع اللازمة لتناول السوائل اللزجة بأمان. والأشخاص الذين يُطلب منهم تقليل استهلاك الدهون (حتى الصحية منها) إلا بعد استشارة الطبيب، بالإضافة

الى الأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه الزيتون أو أحد مكونات زيت الزيتون.