

Merak Ettikleriniz

Mesut Erol [merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

Zeytinyağını Sağlıklı Yapan Nedir?

Akdeniz diyetinin uzun ve sağlıklı yaşamın anahtarı olduğunu ortaya koyan araştırmaların sayısı ile orantılı olarak zeytinyağının popülaritesi de artıyor.

Zeytinyağının yapısında bulunan polifenol bileşikler antioksidan işlevi görür. Oksidasyonun düşmesi de hücre hasarını önleyerek birçok hastalığın önüne geçer. Polifenoller ayrıca kan basıncını ve kolesterolü düşürerek kalp hastalığı riskini azaltır. Yüksek polifenollü zeytinyağı, metabolik sendroma sebep olan risk faktörlerinin ortaya çıkışında etkisi olduğu bilinen genlerin ifadesini olumlu yönde etkileyerek kalp sağlığını korumaya yardımcı olur. DNA'da depolanan bilginin, proteinlerin veya başka moleküllerin üretilmesi için yönergelere dönüşmesine "genin ifade edilmesi" ya da kısaca "gen ifadesi" denir.

Zeytinyağına hafif acılık veren bileşenlerden oleokantal, varlığını boğazın arka tarafında hafif yanmayla belli eder. Kanser riskini düşürdüğü bilinen bu madde aynı zamanda Alzheimer başta olmak üzere birçok nörodejeneratif hastalığın ortaya çıkma ihtimalini azaltıyor ve virüslerden korunmamıza katkıda bulunuyor.

Kanser hastalarıyla yapılan çalışmalar, zeytinyağı odaklı beslenmeyi seçen hastaların kilo alma, insülin, kan basıncı ve trigliserit düzeylerinde olumlu gelişme kaydettiklerini gösteriyor.

Kaynaklar

publichealth.yale.edu/article.aspx?id=18497
livescience.com/37998-olive-oil-health-benefits.html