Оливковое масло часто употребляется в пищу, используется для массажа, имеется в различных косметических средствах. Оливки имеют практически все необходимое человеческому организму в плане микроэлементов и витаминов. Так, что олива используется для роста костной ткани, профилактики атеросклероза, при недугах пищеварительной системы и т.п. Кстати, оливковое масло предотвращает появление холестериновых бляшек, а также понижает риск сердечно-сосудистых болезней. Также отмечается торможение процесса старения и уменьшается риск онкологических заболеваний. Олива заживляет язвы, поврежденные ткани, ушибы и т.п.



Химический состав оливкового масла подходит при питании беременных, а также молодых мам. Кроме того, масло оливы способствует развитию нервной системы и мозговой системы будущего ребенка. Жирные кислоты в этом масле подобны жирам, которые входят в состав молока матери. Стоит упомянуть омоложение организма и снижение уровня «плохого» холестерина, а одновременно держит на нормальном уровне «хорошего» холестерина.

Советуем купить оливковое масло тут , поскольку оно очень полезно для здоровья. Исследования подтверждают, что рак развития онкологических заболеваний груди снижается при регулярном употреблении оливкового масла. В два раза снижается риск инсульта пожилых людей.

В последние годы специалисты обнаружили иммуностимулирующее воздействие данного натурального продукта. Антиатеросклеротический эффект оливкового масла специалисты объясняют содержанием биологически активных стеролов, углеводов и токоферола. Олеокантал имеет противовоспалительное и обезболивающее действие. Процесс старения тормозит олеиновая кислота.

При употреблении сорока граммов масла оливы в день, организм обеспечивает себя жирами полностью. Люди, регулярно употребляющие оливковое масло имеют риск снижения инсульта на 41 процент в сравнении с остальными. Оливковое масло советуют использовать при профилактике заболеваний, связанных с кровообращением, а также диабетом. Данный продукт хорошо помогает при заболевании Альцгеймера и прочих видах слабоумия.

Линолевая кислота способствует выходу из организма холестерина. Этот эффект значительно выше, чем в прочих растительных маслах.