

بررسی وضعیت پیشگیری و درمان با استفاده از رژیم روغن زیتون

آریا عسگری^{۱*}

چکیده

الگوی غذایی مدیترانه‌ای به عنوان یک مدل عالی از تغذیه سالم است. اصطلاح "رژیم غذایی مدیترانه‌ای (رژیم غذایی همراه با روغن زیتون)" توسط Ancel Keys در اوایل دهه ۱۹۶۰ ابداع شد و بر اساس شیوه‌های سنتی آشپزی مناطق روستایی جنوب ایتالیا (محل زندگی وی)، کرت، سایر مناطق یونان و سایر کشورها است.

تفاوت‌های جغرافیایی در الگوی غذایی سنتی مدیترانه‌ای وجود دارد، اما همه آنها از روغن زیتون به عنوان چربی اصلی آشپزی استفاده می‌کنند. مزایای پیوستن به رژیم غذایی همراه با روغن زیتون برای پیشگیری از NCD نیز توسط دو آزمایش بالینی کنترل شده اثبات شده است. و در این مقاله به بررسی هر کدام از بیماری‌ها و پیشگیری و یا میزان کاهش این بیماری با استفاده از روغن زیتون درمانی پرداخته خواهد شد.

واژگان کلیدی: روغن زیتون، پیشگیری، درمان، بیماری

فارغ التحصیل رشته علوم و صنایع غذایی، دانشگاه آزاد واحد لاهیجان، ایران^۱

Jaber_asgari_۷۰@yahoo.com