



科學家確認橄欖油首要健康物質-多酚

研究人員將地中海飲食的各種益處歸結于特級初榨橄欖油所含的多酚。多酚能夠大大降低人類患心臟病，糖尿病，多種癌症以及老年癡呆癱的風險。

一篇發表在《歐洲醫學營養》期刊的文章獲得了橄欖油健康研究近十年來最重大的突破。研究人員發現了以橄欖油為核心的地中海飲食習慣能夠降低患各種慢性病風險的強有力證據。

心血管疾病

歐洲食品監督機構已經確認了橄欖油多酚中的羥基酪醇可預防低密度脂蛋白，降低心血管疾病。專家確認，要達到此效果，每日要食用含有5毫克多酚的橄欖油。

糖尿病

發表于《轉化醫藥》期刊上的文章顯示，抗氧化的特級初榨橄欖油中所含的多酚物質對於預防糖尿病和多種新陳代謝疾病非常有效。

癌症

多篇流行病學研究文章證明，橄欖油的多酚具備抗癌和抗炎症效果，這使其能夠有效預防多種癌症。

老年癡呆症

老年癡呆症是一種不可逆的，老年性疾病，其會漸漸的導致記憶功能退化。一直以來地中海地區的居民患這種疾病的幾率低被科學界確認和該地區的人食用大量含有多酚物質的特級初榨橄欖油有關係。研究人員認為，食用特級初榨橄欖油可保護記憶和學習能力，進而減低患老年癡呆症的風險。

科學文章參考：

[European Journal of Clinical Nutrition](#)

[European Food Safety Authority](#)

[Journal of Translational Medicine](#)

[Hydroxytyrosol and potential uses in cancer](#)

[Extra-virgin olive oil and Alzheimer's disease](#)

關注我們



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CAMPAIGNS THAT PROMOTE A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ourliveoil.com

