



想要健康一生嗎？來自臺灣和西班牙的研究告訴你：保持健康的飲食，食用橄欖油吧！

一份發佈於今年早些時候來自世界各地的研究表明，健康飲食和食用橄欖油都有助於預防年老體衰以及認知障礙。

來自世界各地的科學研究，包括臺灣進行的研究，顯示健康飲食在預防晚年生活中的體虛和認知困難方面的重要性，根據今年上半年發佈在《Current Opinion in Clinical Nutrition And Metabolic Care》營養雜誌的一片文章稱，包括臺灣地區在內來自世界各地的科學研究表明了健康飲食對預防老年虛弱和認知困難的重要性。

該文章強調，最近的幾項研究已將以橄欖油為主的地中海飲食與降低老年體衰的風險聯繫起來。

英國老年醫學協會把老年體虛定義為：“與衰老過程相關的一種獨特的健康狀態，在這個過程中多個身體系統逐漸喪失功能”。

一些研究表明，降低身體虛弱和橄欖油之間的聯繫來自其高含量的多酚，即一種抗氧化劑，這種物質可以對抗與衰老相關的疾病，比如心臟病，高血壓和膽固醇。

該研究強調，其他健康飲食也對老年身體虛弱能起到一定的預防作用。另一項來自臺灣地區的一項調查發現，多吃水果、堅果、茶葉、蔬菜、全穀物、貝類、牛奶和魚類等飲食與身體虛弱成反比。

在西班牙進行的另一項研究和同一刊物中引用的研究強調，食用特級初榨橄欖油能提高人類的認知功能。一項隨機試驗中，每週食用含有特級初榨橄欖油地中海飲食的人，在堅持這種飲食方式六年半後，其在語言測試和記憶任務中表現更加出色。

“太極計畫”由歐盟共同資助並由義大利三家橄欖油協會協助推廣，我們向消費者提供有關於橄欖油的消息，比如品嚐指南或是食譜創意。此外，得益於橄欖油行業重量級專家的幫助，您可以關於橄欖油的選擇和食用的最佳答案。

如果想瞭解我們最新的活動，您可以在APP Store或Google Play下載OurOliveOil應用程式。

想瞭解更多關於“太極計畫”的資訊，請訪問OurOliveOil.com，也可通過以下方式聯繫我們：



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com



OUR
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

www.ouroliveoil.com

