

Оливковое масло при добавлении в кофе придаёт напитку уникальный вкус. Кроме того, оно обладает множеством полезных для организма свойств.

**Защищает от болезней сердца.** Исследования показывают, что употребление 1/2 столовой ложки оливкового масла в сутки связано со снижением вероятности развития сердечно-сосудистых заболеваний в целом на 15% и риска возникновения ишемической болезни сердца на 21%. В оливковом масле много мононенасыщенных полезных жиров.

**Может предотвратить инсульт.** Один обзор продемонстрировал, что употребление 1,5-2,2 столовых ложек оливкового масла в сутки снижает вероятность возникновения инсульта и болезней сердца. Другое исследование показало, что снижение риска инсульта происходит при употреблении более половины столовой ложки этого масла в сутки.

**Снижает риск возникновения старческого слабоумия.** Согласно результатам одного обзора, люди, которые потребляли всего 1,5 чайных ложки оливкового масла в день, имели на 28% ниже риск смерти от деменции.

**Снижает вероятность развития некоторых видов рака.** Высокое потребление оливкового масла связано со снижением риска возникновения любого типа рака на 31%.



bhofack2 / Getty Images

**Способствует долголетию и профилактике развития хронических заболеваний.** Согласно результатам одного исследования 2022 года, употребление большего количества оливкового масла снижает риск преждевременной смерти от всех причин и определённых заболеваний. У людей, которые в сутки потребляли более половины столовой ложки оливкового масла, вероятность смерти от любой причины была ниже на 19%, от рака — на 17%, от болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний — на 29%, от респираторных заболеваний — на 18% по сравнению с людьми, которые потребляли это масло редко.

**Улучшает здоровье кишечника.** Мононенасыщенные жиры и антиоксиданты в оливковом масле обладают противовоспалительными свойствами. Они могут помочь при болезни Крона и язвенном колите.

**Снижает вероятность развития метаболического синдрома.** Метаболический синдром представляет собой ряд факторов риска. Это гипертония (высокое кровяное

давление), ожирение и гипергликемия (повышенный уровень сахара в крови).

**Уменьшает симптомы депрессии.** В рамках одного исследования у людей с тяжёлой депрессией значительно улучшились симптомы после ежедневного употребления около 1,7 1,7 столовых ложек оливкового масла в течение 52 дней. Но этот эффект не распространялся на участников с лёгкой и умеренной депрессией.

**Улучшает состояние при воспалительных заболеваниях суставов.** Одно научное исследование показало, что употребление большего количества орехов и оливкового масла снижает активность ревматоидного артрита и показатели воспаления. Причём более выраженный эффект был у людей с тяжёлой степенью ревматоидного артрита.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***