

8 فوائد لزيت الزيتون للأطفال



السبت 3 مارس 2018 09:03 م

زيت الزيتون هو أحد الزيوت الطبيعية التي تتمتع بكثير من الفوائد الصحية لكل من الكبار والصغار على حد سواء، وخاصة الأحماض الدهنية المفيدة للجسم، فضلا عن الفيتامينات [\[1\]](#)
يعرض موقع "momjunction"، المختص بالأم والطفل، فوائد زيت الزيتون للأطفال [\[2\]](#)

1- أثبتت الدراسات أن السيدات الحوامل اللاتي يتناولن زيت الزيتون خلال فترة الحمل ينجبن أطفالاً يتمتعون بالطول والوزن الجيد [\[3\]](#)

2- يعمل زيت الزيتون على تحسين الوضع الصحي للأطفال المصابين بالفشل الكلوي، أو البنكرياس، لاحتوائه على نسبة هائلة من فيتامين E. [\[4\]](#)

3- يحتوي زيت الزيتون على مركب الأوليوروبين الذي يساعد على إنتاج حمض النتريك المفيد في توسيع الشرايين، والمضاد للبكتيريا [\[5\]](#)

4- يمكن استخدام زيت الزيتون كمضاد حيوي للأطفال المصابين بالتهابات الأذن [\[6\]](#)

5- يعمل على تقليل من ارتفاع مستويات الكوليسترول الضار لدى الأطفال، ويحميهم من الإصابة بالسمنة [\[7\]](#)

6- زيت الزيتون مفيد للمرأة الحامل، فهو يحافظ على مستويات ضغط الدم لديها، وبالتالي الحفاظ على صحتها وصحة الجنين [\[8\]](#)

7- يمكن استخدام زيت الزيتون مع القليل من الماء للتخفيف من التشققات بعد الولادة بالنسبة للمرأة الحامل [\[9\]](#)

8- يستخدم في ترطيب بشرة الأطفال، كما يعمل على تقليل من الطفح الجلدي الذي يمكن أن يصاب به الطفل الرضيع، وذلك من عن طريق دهنه مع القليل من الماء [\[10\]](#)

9- يساعد زيت الزيتون على تقليل من مخاطر الإصابة بالتهاب الأنف، والوقاية من الحساسية والربو [\[11\]](#)