

„Кълна се в смоковницата и в маслината” (сура.Ат-Тин/айет.1)

<http://www.islamofbulgaria.com/2011/10/10/„кълна-се-в-смоковницата-и-в-маслината/>

February 19, 2012

Отдавна е известно за полезните свойства на зехтина. Благодарение на научните достижения се е удало да се установи, че то способства за тонизирането на организма, активно снижава нивото на „лошия” холестерол и едновременно поддържа нивото на „добрия”. Редица изследвания документално са потвърдили факта, че зехтина намалява риска от развитие на рака на гърдата.

Неотдавна е установено, че от количеството употребен зехтин е пряко свързан със здравето на сърцето. Според думите на учените зехтина в два пъти намалява риска от инсулт при възрастните хора.

Специалистите от университета в Бордо (Франция) са изучили медицинските карти на почти 8 000 човека на възраст 65 години и повече. При никои от тях не е бил регистриран прекаран инсулт. Учените са ги наблюдавали в продължение на пет години. В крайна сметка се изяснило, че хората, които редовно употребяват зехтин в храната (готвят с него, подправят супи и салати или даже го намазват на хляб вместо краве масло), риска от инсулт е бил понижен с 41 %, в сравнение с тези, които не го употребяват.

Трябва да се отбележи, че зехтина се използва за профилактика на болести свързани с кръвообращението, диабет втори тип. Зехтинът също така помага при лечението на болестта на Алцхаймер и други свързани със старческо слабоумие. За поддържане на доброто смачувствие диетолозите препоръчват употребата сутрин за закуска на 60 грама хляб, намазан с 40 грама зехтин.

Особената роля и полезните свойства на зехтина са отбелязани в Корана и изречени от Пророка (с.а.с.). В Корана Всевишния сравнява маслиновото дърво със Своя светлина (сура Светлина , айет 35), а в друг айет Той казва за продуктите от маслина и смокиня „Кълна се в Смокинята и Маслината”. Из: www.genmuftibg.net/bg

Short URL: <http://www.islamofbulgaria.com/?p=835>