مقدار مجاز مصرف زیتون در روز چند عدد است

28 آبان 1402

این که **دقیقا میزان مجاز مصرف زیتون چقدر است** و **چند عدد زیتون در روز بخوریم**، به عوامل مختلفی بستگی دارد. بسته به اینکه رژیم لاغری دارید، قصد اضافه وزن و چاقی دارید، باردار هستید یا در حالت کلی فقط می‌خواهید زیتون را در برنامه غذایی خود جای دهید تا از خواص و فواید زیتون برای سلامتی بهره ببرید، میزان خوردن زیتون متغیر است.

اما در حالت کلی، توصیه می‌شود روزانه به اندازه ۱۰ عدد زیتون درشت مصرف کنید. به بیان دیگر برای تامین چربی‌های مورد نیاز بدن، بهتر است مصرف زیتون خود را به ۲ تا ۳ اونس (۵۶ تا ۸۴ گرم) – حدود ۱۶ تا ۲۴ زیتون کوچک تا متوسط – در روز محدود کنید.

مقدار مجاز مصرف زیتون برای زنان باردار

نتایج پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد زنان بارداری که زیتون و روغن زیتون را در سبد غذایی خود جا داده‌اند، از سلامتی بیشتری نسبت به افرادی که زیتون در دوران بارداری استفاده نمی‌کردند، داشته‌اند. با خوردن زیتون از لحاظ قد، وزن و واکنش‌های رفتاری به آینده فرزند خود کمک خواهید کرد.

زیتون به کاهش ناراحتی‌های معده و حتی کاهش حالت تهوع کمک می‌کند. هر چند به زنان باردار توصیه می‌شود که به خاطر یبوست‌های ناشی از بارداری، روغن زیتون را استفاده کنند اما زیتون هم می‌تواند با افزایش فیبر بدن، به سلامت دستگاه گوارش خانم‌های باردار کمک کند.

خوردن روزانه ۶ تا ۷ عدد زیتون روزانه، اندازه مجاز و معمول مصرف زیتون برای زنان باردار است.