

## Olívaolaj és a rák

Az olívaolaj képes megakadályozni a rákos folyamatok kialakulását egy most megjelent tanulmány szerint. Kimutatták, hogy az olívaolaj meggátolja olyan oxidációs termékek keletkezését, melyek végül a rákos elváltozások beindulásához vezetnek. A szakemberek arra biztatnak, hogy teljességgel elhárítsák a zsírokat, valamint a vaj és a margarinok, vagy legalábbis nagyrészt pótoljuk olívaolajjal. Ugyanakkor figyelmeztetnek, hogy az étkezés nem egyenlő az olívaolaj fogyasztásával, hiszen még van a gyümölcsök, zöldségek, gabonafélék bőséges bevitelére, illetve a rendszeres testmozgásra is annak érdekében, hogy valóban sikeresen vegyük fel a küzdelmet a rák kialakulásával szemben. (Reuters Health 2006. december 19.)