



Vaji i ullirit mund të jetë më i

njohuri në botën shëndetësore për efektet positive që ka në zemër, për yndyrnat

mbrojtëse kundër kancerit të gjirit, për shëndetin e trurit, për flokët, lëkurën dhe thonjtë.

Ndërsa tani, tek vaji i pastër i ullirit është zbuluar një tjetër efekt mjaft i rëndësishëm, si forcimi i

kockave, ta paktën kështu sugjeron një studim i ri.

Një ekip studiuesish spanjoll morën për studim 127 burra mes moshave 55 dhe 80 vjeçare.

Burrat të cilët hëngrën një dietë mesdhetare të pasuruar me vaj ulliri shfaqën nivele të larta të

osteocalcin në gjakun e tyre, një tregues ky i eshtrave të forta dhe të shëndetshme.

“Marrja e vajit të ullirit u bë me qëllim parandalimin e osteoporosës. Ky është studimi i parë i

këtij lloji që demonstroi se vaj i ullirit ruan kockën”, deklaroi Dr José Manuel Fernández.

Një studim i mëparshëm të publikuar në “The Independent”, thuhet se vaji i ullirit mund të mbrojë kundër osteoporozës, dhe sëmundja e kockave zakonisht është më e përhapur në vendet e Mesdheut në krahasim me pjesën tjetër të Evropës.

Megjithatë, pavarësisht rezultateve gota e qumështit në mëngjes nuk duhet të zëvendësohet me vajin e ullirit, pasi këtij të fundit i mungon kaliumi dhe vitamina D, të dyja forcuese të kockës./Start/