

# Листовой салат сохранит женскую молодость



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/listovoj-salat-sohranit-zhenskuyu-molodost/>  
Команда итальянских экспертов обнаружила: один из самых действенных способов для дам, который позволяет оставаться дамам молодыми и симпатичными. Этим способом является регулярное употребление зеленых листьев салата. Кроме того, его полезные характеристики еще больше усиливаются, если в него добавить полезное оливковое масло. Эксперты под управлением ведущего профессора, доктора института исследования и профилактики раковых болезней, Доменико Палли, в течении 8 лет следили за состоянием и диетой где-то 30000 итальянок.

По полученным данным, у дам, которые раз в день потребляли хотя бы одну порцию салата, примерно на 46% реже было замечено преждевременное возникновение таких признаков, как ранний процесс старения. Три столовых ложки оливкового масла в день оказывают существенное позитивное влияние на состояние дамской кожи, а также понижают риск появления сердечно-сосудистых болезней. Это достигается благодаря очень высокому содержанию в оливковом масле мононенасыщенных жиров.

