فوائد الزيتون

- الحفاظ على صحة القلب والشرايين.
- تقوية المناعة.
- تحسين مستوى الذاكرة.
- فقدان الوزن.
- السيطرة على الشهية.
- علاج فقر الدم.
- محاربة علامات الشيخوخة.
- تعزيز صحة البشرة والشعر.
- دعم الجهاز الهضمي.
- تقليل الالتهابات.