

كنز من الغذاء وصيدلية من الدواء اسمه

# زيت الزيتون



الساحر الشافي

الزجاجة الذهبية العليقة بالفوائد الصحية



قال رسول الله ﷺ:

«كلوا الزيت وادهنوا به فإنه  
من شجرة مباركة»

حديث صحيح

رواه الترمذي 1911، 1913



- دواؤك السهل الآمن لخفض الكوليستيرول والدهون الثلاثية وتنظيف شرايين القلب .
- ساعد نفسك في السيطرة على مرض السكر وضغط الدم بإضافة زيت الزيتون لطعامك .
- الوصفات الفعالة لمتاعب الهضم والحموضة والمرارة ودهون الكبد .
- انتبهي سيدتي؛ زيت الزيتون يحميك من سرطان الثدي ويزيد من ذكاء طفلك !
- وصفات من زيت الزيتون لجمال شعرك وبشرتك وأظفارك .
- كيف تتداوى بزيت الزيتون من آلام المفاصل والظهر والنقرس .
- صدق أو لا تصدق؛ مستحضرات من زيت الزيتون تقضي على الجراثيم وفيروس الإيدز !
- لا تندھش؛ زيت الزيتون مضاد قوي لتسوس الأسنان !

دكتور / أيمن الحسيني

مكتبة  
أبراهيم



## للنشر والتوزيع والتصدير

نافذتك على الفكر العربي  
والعالمي من خلال ما تقدمه  
لك من روائع الفكر العالمي  
والكتب العلمية والأدبية  
والطبية ونوادير التراث  
واللغات الحية. شعارنا:  
قدم الجديد..

وبسعر رخيص

يشرف عليها ويديرها

مهندس

**مصطفى عاشور**

٧٦ شارع محمد فريد - النزهة - مصر الجديدة - القاهرة  
تليفون: ٢٢٦٧٩٨٦٢ - ٢٢٦٨٩٢٧٢ فاكس: ٢٢٦٨٠٤٢٢  
Web site: www.ibnsina-eg.com  
E-mail: info@ibnsina-eg.com

**جميع الحقوق محفوظة للناشر**

لا يجوز طبع أو نسخ أو تصوير أو  
تسجيل أو اقتباس أي جزء من  
الكتاب أو تخزينه بأية وسيلة  
ميكانيكية أو إلكترونية بدون إذن  
كتابي سابق مسن الناشر.

الحسيني، أيمن.

ككنز من الغذاء وصيدلية من الدواء اسمه زيت الزيتون/ أيمن  
الحسيني.

ط١- القاهرة: مكتبة ابن سينا، ٢٠١٤

١٢٨ ص: ٢٤ سم

تدمك ٧ ٠٥٤ ٤٤٧ ٩٧٧ ٩٧٨

١- الزيتيات- عقالير. ٢- زيت الزيتون

ب- العنوان.

٦١٥.٣٣٣٧٤

رقم الإيداع: ٢٠١٤/٥٢٢٢

الترقيم الدولي: 978-977-447-054-7

تصميم الغلاف: إبراهيم محمد إبراهيم

الإخراج الفني: وليد مهني علي

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالملكة العربية السعودية

**مكتبه الساعي للنشر والتوزيع**

ص.ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف: ٤٣٥٣٦٦٨ - ٥١٩٦٦ - ٤٣٥٩٠٦٦

فاكس: ٤٣٥٥٩٤٥ جوال: ٥٥٠٦٧١٩٦٧

E-mail: alsaa99@hotmail.com

مطابع العبور الحديثة - القاهرة

تليفون: ١٣ ٤٦٦٥ فاكس: ١٥١٥٩٩ ٤



زيت الزيتون واحد من هبات الخالق عز وجل للإنسان على الأرض. وقد أدركت فوائده الكثيرة منذ زمن بعيد.. والتي أكدتها وزادت عليها الأبحاث العلمية الحديثة. إن آكلي زيت الزيتون يتمتع أغلبهم بصحة جيدة وبقلب سليم وتقل بينهم الإصابة بكثير من أمراض العصر بدرجة واضحة ملموسة.

إن ثمار الزيتون، وزيتها، بمثابة «صيدلية» تحمل العديد من المركبات والمواد الكيماوية الطبيعية التي تحمينا وتدافع عنا ضد المرض بل وتفيد في علاج كثير من متاعبنا الصحية. فتعالوا نعرف تلك الفوائد العظيمة لثمار الزيتون وزيتها والتي أقسم الله تعالى بها في سورة التين.. عندما قال تعالى: ﴿ وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ ۝ (التين: 1) .. وهو ما يدل على قيمتها العظيمة لبني الإنسان. وأرجو أن تستفيدوا بهذا البحث عن زيت الزيتون وما جاء به من وصفات عديدة لأجل التمتع بصحة جيدة.. فضلاً عن الاستفادة بهذا الزيت المميز في مجال التجميل وغير ذلك من الفوائد.

مع خالص تحياتي..

دكتور ايمن الحسيني

استشاري الأمراض الباطنية

وخبير التغذية العلاجية



## أقدم الزيوت في التاريخ



### مكانة الزيتون الكبيرة عند أصحاب الحضارات الأولى



يرجع تاريخ استخلاص واستخدام زيت الزيتون إلى آلاف السنين فقد استخدمه الإغريق، والمصريون القدماء، والرومان. وكان من الزيوت المعروفة والرائجة في منطقة حوض البحر المتوسط أرض الحضارات.

أما حضارات الصين والهند القديمة في آسيا فقد اهتمت باستخلاص واستخدام زيت السمسم على وجه الخصوص.

أما حضارة الأزتك بمكان المكسيك الحالية بأمريكا اللاتينية فقد اعتمدت على استخلاص واستخدام زيوت المكسرات وبخاصة زيت الفول السوداني.

### المصريون القدماء والزيتون



تشير النقوش التي خلفها قدماء المصريين على حوائط المعابد إلى استخدامهم لزيت الزيتون في أغراض مختلفة، ففضلاً عن استخدامه كغذاء في الطبخ، فقد استخدموه في الإضاءة، وفي التدوي من الأمراض «الطب»، وفي طقوسهم الاجتماعية الخاصة.

وكانوا من أوائل من زرع أشجار الزيتون، والتي انتشرت بصفة خاصة في مناطق سيوة والفيوم ووادي النطرون والواحات البحرية.. وهي المناطق التي لاتزال من أوفر مناطق زراعة هذه الأشجار في مصر الحالية.

لكنهم في الوقت نفسه كانوا يستوردون أنواعاً أفضل من الزيتون من فلسطين، وسوريا، وجزيرة كريت.

وكانت أشجار الزيتون تلقى عندهم مكانة خاصة سامية، وكانوا يتهدون بفروعها كباقيات الزهور، وقد وجد في مقبرة توت عنخ آمون بعض فروع لأشجار الزيتون

لترافقه في مماته. ويُذكر في الأسطورة المصرية القديمة أن إيزيس علمت المصري القديم كيفية زراعة أشجار الزيتون.

### تجارة الزيتون في جزيرة كريت القديمة

أما السكان القدامى لجزيرة كريت فقد ذاع صيتهم في إنتاج وعصر الزيتون منذ ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد. واستطاعوا تحقيق مكاسب مالية كبيرة من تجارة الزيتون وزيت الزيتون والتي أصبحت أهم مصادر الدخل والثراء لحضارتهم القديمة التي عُرفت باسم حضارة مينوانس Minoans. نسبة إلى الملك مينوس Minos.



اوان فخارية صحنه عسر عليها في منطقة كنوموس بجزيرة كريت كانت مخصصة لجمع وتخزين زيت الزيتون وترجع الى عصر حضارة مينوانس.

### الشجرة المباركة عند الإغريق

وبحلول القرن السادس قبل الميلاد أصبحت بلاد الإغريق أكبر منتج ومصدر لزيت الزيتون ونشرت استخدامه في شمال أفريقيا ودول حوض البحر المتوسط. واستخدمه الأطباء القدامى في التداوي من الأمراض.

وكان لأشجار الزيتون مكانة خاصة عند الإغريق. فارتبط الزيتون بالأساطير التي كانت تُحكى عن أثينا «رمز الحكمة وحامية مدينة أثينا التي حملت اسمها».. ويذكر أنها قد أهدت هذه الشجرة المباركة إلى سكان المدينة.

وفي المسابقات الأولمبية الرياضية كان من ضمن ما يحصل عليه الفائزون من جوائز تاج للرأس مجهز من أفرع شجر الزيتون.



في منطقة الاكروبول الأثرية بوسط أثينا ترى أشجار الزيتون بجوار المعابد القديمة لاكتسابها مكانة عظيمة .

### الرومان يطورون عملية إنتاج زيت الزيتون

كما اهتم الرومان بزيت الزيتون والاهتمام به في صائر غذاء تقليدياً لهم وقاموا بتطوير عملية إنتاجه، ولعل أهم ما قاموا به هو اختراع اداة للعصر على شكل مسمار ملفوف متصل بماكينه ه لفرصة لهرس وعذر كميات كبيرة من الثمار والحصول التالي على إنتا- زيت الزيتون.



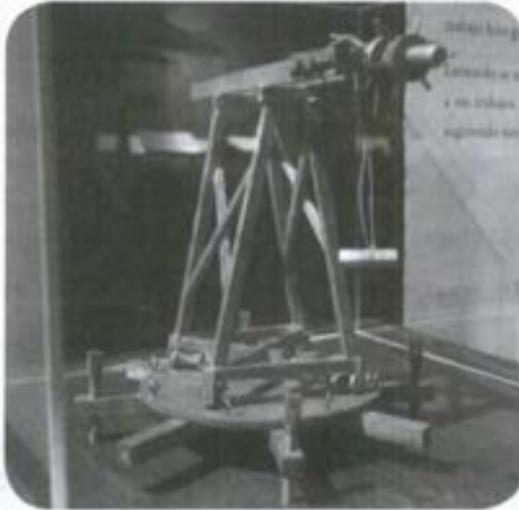
لوحة من الموزايكو برحون الميلاادي تصور رجلين من اذ ف ن للحصول على زيتهم.

ومن الطريف أن الرومان كانوا يتعاملون أحياناً في البيع والشراء أثناء أسفارهم بـزجاجات زيت الزيتون بدلاً من المال.

ومع اتساع الإمبراطورية الرومانية اهتم الرومان بزيادة زراعة أشجار الزيتون لتلبية حاجة الإمبراطورية من الزيتون وزيت الزيتون. كما انتشرت زراعة أشجار الزيتون في جنوب فرنسا وأسبانيا والعديد من جزر البحر المتوسط، وفي دول المغرب العربي.

### عبقرية ليوناردو دافنشي تمتد لمجال الزيتون!

ومن الطريف أن الإيطالي العبقري الموهوب ليوناردو دافنشي الذي كان رساماً موهوباً، ومهندساً بارعاً، وعمل أيضاً بمجال تشريح جسم الإنسان وغير ذلك من المجالات المختلفة، قام في القرن الخامس عشر الميلادي باختكار تصميم ماكينة لعصر الزيتون بحيث تكون أسهل في العمل وتعطي إنتاجاً أوفر من الزيت.



نموذج لماكينة ليوناردو دافنشي لعصر الزيتون.

### انتشار زيت الزيتون خارج أوروبا

لقد ظلت دول حوض البحر المتوسط لفترة طويلة هي المناطق المستحوذة على زراعة واستخدام زيت الزيتون. ولكن مع حلول القرن السادس عشر وانتشار المستوطنات الاستعمارية خارج أوروبا ومع اكتشاف العالم الجديد «الأمريكتين»

وهجرة كثير من الأوروبيين إلى هناك انتشر استخدام زيت الزيتون حول العالم، وبدأت زراعة أشجار الزيتون في الانتشار في المناطق البعيدة التي تسمح فيها الأحوال المناخية بذلك، مثل كاليفورنيا، وشيلي، والأرجنتين، واليابان، ونيوزيلندا.

### العالم الحديث يريد المزيد من زيت الزيتون



وفي الوقت الحالي انتشر استخدام زيت الزيتون على مستوى العالم وهناك حاجة دائمة لإنتاج المزيد والمزيد من هذا الزيت الصحي لتلبية الطلب المتزايد عليه.

ولكن لا تزال منطقة حوض البحر المتوسط هي المركز الرئيسي والأكبر لإنتاج الزيتون وزيت

أصبح زيت الزيتون من أكثر الزيوت انتشاراً على مستوى العالم.. وبالإضافة لاستخدامه كغذاء في أغراض الطهي انتشر استخدامه في مجال التداوي من الأمراض ومجال التجميل.

الزيتون. وأهم مناطق تصديره لدول العالم.

وتعتبر اليونان هي أكبر مستهلك في العالم لزيت الزيتون فيبلغ نصيب الفرد الواحد سنوياً منه حوالي 20 لتراً.

وقد تزايد في السنوات الأخيرة الاتجاه للأخذ بالنظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط **Mediterranean diet** والذي من أبرز مواصفاته زيادة الاعتماد على تناول واستعمال زيت الزيتون في الطبخ وذلك في دول أمريكا وأوروبا واليابان وغيرها بعدما اتضح أنه من أفضل النظم الغذائية.

ولذا تزايد الطلب على زيت الزيتون على مستوى العالم. ففي خلال الفترة ما بين سنة 1980 - 1985م تزايد استخدام زيت الزيتون في الولايات المتحدة بنسبة 2000%.

وفي كل عام يتزايد الطلب على مستوى العالم بنحو 10% .  
وفي الوقت الحالي يوجد على مستوى العالم نحو 800 مليون شجرة زيتون يتركز  
غلبها في موطنها القديم بدول حوض البحر المتوسط وبخاصة اليونان.

## المعانة الرفيعة للزيتون في القرآن الكريم



### يقسم الله تعالى بالتين والزيتون

لقد اختص الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم كلاً من الزيتون وزيتته في أكثر  
من موضع مما يدل على مكانتهما الرفيعة وبالتالي على قيمتهما الغذائية الصحية  
الكبيرة للإنسان على الأرض.

بل إنه أقسم بالزيتون، وهو ما يشير إلى أنه شيء غالي عزيز.. وذلك في قوله  
تعالى: ﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ۝ وَطُورِ سِينِ ۝﴾ (التين: 1-2).

وقد اختلفت آقاويل المفسرين عن التين والزيتون في هذه السورة<sup>1</sup>.

ف قيل: إن التين إشارة إلى «طور تينا» بجوار دمشق.

وقيل: هو منبت التين في الجبل الذي استوت عليه سفينة نوح عليه السلام.

#### وقيل في الزيتون:

إنه إشارة إلى «طور زيتا» في بيت المقدس نفسه.

وقيل هو إشارة إلى غصن الزيتون<sup>(2)</sup> الذي عادت به الحمامة التي أطلقتها نوح

عليه السلام من السفينة لترتاد حالة الطوفان، فلما عادت ومعها هذا الغصن عرف

1 انظر تفسير سورة التين، للقرطبي.

2 انظر تفسير سورة التين، للقرطبي.

أن الأرض انكشفت وأنبئت. وقيل: بل التين والزيتون هما اللذان نعرفهما ، حقيقتهما وليس هناك رمز لشيء وراءهما، أو أنهما هما رمز لمنبتهما من الأرض.

### شجرة الزيتون.. هدية من الخالق للإنسان على الأرض

وقال تعالى: ﴿ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنْثَىٰ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعُ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلُ وَالْأَعْنَابُ وَمِنْ كُلِّ الشَّجَرِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ (النحل: 10-11).

فقد ورد ذكر الزيتون ضمن الأشجار التي لها ثمار في معرض السرد لبعض نعم الله - سبحانه وتعالى - على العباد.



### الشجرة المباركة والزيت المضيء

وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ نُورٌ نُورًا أَسْمَوَاتٌ أَرْضٌ مِنْ نُورِهِ يُشْكَوِرُ بِهَا مَسَاحَ الْيَافِثِ فِي سَاعَةِ الْمُرَاقَعَةِ إِنَّهَا نُورٌ ذُو بَقَرَةٍ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ رَيْثُورٌ أَوْ شَقَبَةٌ وَلَا رَيْثَ دَكَارٍ يَتَّبِعُ بَيْتِيءٌ وَلَا لَمَةٌ تَسْتَسْتُهُ إِلَّا نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَوَدَّعَتْ رَبُّهُ لَمَةً لَأَمْثَلِ سَائِسٍ وَنُورٌ حَمَلٌ مِنْهُ عَسْمٌ ﴾ (النور: 35). فقد سماها المولى سبحانه بالشجرة المباركة ونور زيت الزيتون يعد من أصفى الأنوار. وشجرة الزيتون شجرة معمرة. وكل ما فيها

ينفع الناس، زيتها، وخشبها، وورقها، وثمرها.. وزيتها ليس زيتاً من هذا المشهود المحدود، وإنما هو زيت آخر عجيب.. فهو من الشفافية بذاته، ومن الإشراق بذاته، حتى ليكاد يضيء بغير احتراق.

### الإشادة بزيت الزيتون



ويقول الله تعالى: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِلْأَكْلِينَ ﴾

(المؤمنون: 20).

فقد ذكر المولى - سبحانه وتعالى - شجرة الزيتون عندما ذُكر عباده بنعمه التي لا تحصى. وقال المفسرون: الشجرة هي شجرة الزيتون، والدهن هو زيت الزيتون.. والصبغ: الأدم. أي أن هذه الشجرة فيها ما يُنتفع به من الدهن والاصطباغ. وشجرة الزيتون هي أكثر الشجر فائدة بزيتها وطعامها وخشبها، وأقرب منابتها من بلاد العرب طور سيناء، عند الوادي المقدس المذكور في القرآن، لهذا ذكر هذا المنبت على وجه خاص، وهي تنبت هناك من الماء الذي أسكن في الأرض وعليه تعيش.



## ماذا قال نبينا الكريم ﷺ عن فوائد زيت الزيتون؟



### الغذاء والدهان المفيد

إننا نعرف الآن الكثير عن فوائد زيت الزيتون مما جعل الباحثين يشرحونه لنا كغذاء رفيع المستوى. لكن رسولنا الكريم ﷺ سبق الأبحاث الحديثة منذ مئات السنين في الإشادة بفوائد زيت الزيتون. قال ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»<sup>1</sup>. ففي هذا الحديث تظهر الإشادة بزيت الزيتون كغذاء مفيد للجسم وأيضاً كدهان للجسم.. وكلاهما أمر صحيح في ضوء الدراسات الحديثة. وقد تكرر المعنى في أحاديث أخرى.

عن ابن عمر مرفوعاً: «اتئدما بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة». وفي الترمذي: «كلوا الزيت وادهنوا به». وعن عقبة بن عامر: «عليكم بزيت الزيتون كلوه وادهنوا به فإنه ينفع من البواسير»<sup>2</sup>. رواه ابن الجوزي. وفي رواية: «من أدهن بزيت لم يقربه الشيطان»<sup>3</sup>.

### زيت الزيتون في كتاب الطب النبوي

#### الإمام الذهبي:

وذكر الإمام الحافظ محمد بن أحمد الذهبي في كتابه الطب النبوي عن الزيتون: «زيت الزيتون هو المعتصر من الزيتون الفج وهو بارد يابس.. والمتخذ من الزيتون المدرك حار باعتدال مائل إلى الرطوبة، وكلما عتق قويت حرارته، والادهان به يقوي الشعر والأعضاء، ويبطئ الشيب، وشربه ينفع السموم،

1) الترمذي 1911 - 1913 والحاكم 2/398 وصحيح الجامع 4374.

2) عزاه السيوطي لابن السني.

3) السيوطي في مختصر الطب النبوي ص 107.

ويطلق البطن، ويسكن وجمعها، ويخرج الدود. ومنافعه جمة.. وجميع الأدهان تضعف المعدة إلى الزيت».

**ابن قيم الجوزية :**

**كما جاء في كتاب الطب النبوي لابن قيم الجوزية :**

«الزيت حر رطب في الأولى. وغلط من قال: يابس.

والزيت بحسب زيتونه: فالمعتصر من النضيج أعدل وأجوده. ومن الفج فيه برودة ويبوسة. ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن. ويخرج الدود - والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً - وما استخرج منه بالماء فهو أقل حرارة وألطف، وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مليئة للبشرة، وتبطن الشيب. وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة. وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشرى، ويمنع العرق ومنافعه أضعاف ما ذكرناه».

## أصناف الزيتون

**تتنوع فوائد الزيتون حسب الحالة التي هو عليها عند الاستخدام:**

فأما الزيتون الأخضر فبارد يابس جيد للغذاء مَقْوٌ للمعدة. مثير للشهوة. وأما الأسود فحار يابس يولد السوداء وردية للمعدة. وأما الزيتون المالح فينفع من حرق النار. ومضغ ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم. ومن الحمرة والنمرة والشرى .



1 قلاع الفم، مرض يسبب الضغار، ونادرا الكبار.. ومظهره. نقط بيضاء في الفم والحلق. وسببه العدوى بعطر خاص. والحمرة، مرض جلدي معد يحمر فيه موضع الإصابة فتصعبه حمى عالية. والنملة، قروح في الجنب والشرى، بتور حمر كالدرهم حكاكة مؤلمة.

## زيت الزيتون في الطب العربي القديم



### التداوي بزيت الزيتون

مثلما حظى زيت الزيتون بمكانة كبيرة منذ آلاف السنين عند قدماء المصريين، والإغريق، والرومان، فإنه حظى كذلك بمكانة كبيرة عند أطباء وحكماء العرب القدامى.

دعنا نذكر بعض ما ذكره هؤلاء الحكماء عن زيت الزيتون وفوائده الصحية.

### ابن سينا

يقول طبيب العرب الشهير ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: «يحفظ الشعر، ويمنع سرعة المشيب. إذا استعمل كل يوم، ومفيد للجرب.. والقوباء.. ويعالج الجراح والقروح.. ويقع في مراهم آلام المفاصل.. والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النساء، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين.. وزيت الزيتون البري ينفع اللثة الدامية تمشطاً به، ويشد الأسنان المتحركة. وورقه المحروق بدل التوتيا للعين. وصمغه للغشاوة والبياض وغلظ القرنية. وعصاره ورقه للجحوظ ولقروح القرنية، وزيت الأنفاق جيد للمعدة يؤكل مع المريء قبل الطعام فيلين، ويؤخذ 9 أوراق بماء حار أو بماء الشعير فيسهل».

### داود الأنطاكي

كما جاء في «تذكرة داود» الشهيرة للشيخ دواود الأنطاكي ما يلي: «... وجميع أجزاءه قابضة إذا حرقت أغصانه الفضة مع ورقه في كوز حديد ثم سحقت وعجنت بشراب، وأعيد حرقتها كانت أجود من التوتيا في جميع أفعالها في العين، وإن مضغ ورقه. أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق. وإن دق وضمّد

به أو بعصارتها منع الجمره<sup>1</sup> والنملة<sup>2</sup> والقروح والأورام وختم الجراح وقطع الدم حيث كان مجرباً، وإن ضمدت به السرة قطع الإسهال، ورماده بماء ثمرته والعسل يذهب داء الثعلب والحية، وإن دقت الأوراق والأطراف الغضة ووضعت فوق العرقوب بأربعة أصابع من الجانب الوحشي حتى يقرح جذب ما في عرق النسا وأبراه. وإن طبخ بالشراب حتى يتهرى سكن النقرس والمفاصل، وعصارتها إذا حقن بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة وإن طبخت أجزاءه كلها بماء الكراث والصبر حتى تمتزج كان الدواء للأمراض المعدة، خصوصاً الباسور، ويقطع السعال المزمن والخراج البلغمي.. أما ثمرته فإن أخذت فجة واستعملت بالملح والحوامض مع الأطعمة جدت الشهية وقوت المعدة، وفتحت السدد وحسنت الألوان.. وزيت الزيتون ينعم البشرة، وإذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج<sup>3</sup>، وفتح السدد، وأخرج الدود، وأدر البول، وفتت الحصى، وأصلح الكلى، والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك، ويقع في المراهم فيدمل ويصلح، والدهان به كل يوم يمنع الشيب، ويصلح الشعر، ويمنع سقوطه، والاكتهال به يقلع البياض ويحد البصر».

### أبو القاسم العسالي

وفي كتاب «حديقة الأزهار والعقار» يذكر الشيخ أبو القاسم بن محمد بن إبراهيم العسالي بعض فوائد زيت الزيتون، فيقول: «إن شجر الزيتون من جنس الشجر العظام المعمر، وهو نوعان: بستانى، وبري. فالبستاني يعظم كثيراً، وثمره أعظم من ثمر البري وهما معاً معروفان. وتسمى شجرة البري الزبوج ويعتصر منها زيت يقال له: الركابي لكونه مركباً للأدهان والحشائش، والذي يعتصر من الزيتون الفج يقال له: زيت الأنفاق.

#### وذكر في منافعها وخواصها:

زيت الأنفاق جيد للمعدة وهو أجود الزيت للأصحاء، وزيت الزيتون البري هو كدهن الورد في كثير من المعاني ويحفظ الشعر من سرعة الشيب إذا استعمل كل

1 | الجمره، التهاب في الجلد.

2 | النملة، قروح تخرج من الجنب. النهاية لابن كثير ج5.

3 | القولنج، التهاب القولون.

يوم، وزيت الزيتون المدرك التام النضج حار باعتدال ورطب كذلك.. وجميع أنواع الزيتون مقوُّ للأبدان منشط للحركة وورقه نافع للقلاع والداخس ولسيلان العرق، وعكر الزيت<sup>1</sup> دواء للأورام الحارة والغدد، والزيت العتيق ينفع من ظلمة العين، وزيت الزيتون البري مجفف لسيلان الرطوبة من الأذن نافع للثة الدامية والأسنان المتحركة..

## شجرة الزيتون صاحبة المعانة العظيمة



### أشجار الزيتون الأولى في التاريخ

تلك الشجرة العتيقة التي كرمها الله تعالى بذكر ثمارها في كتابه الكريم تعد من أقدم الأشجار على الأرض حيث ظهرت منذ آلاف السنين. ويعتقد أن أولى الأشجار التي ظهرت في البرية ظهرت بمكان سوريا الحالية وجزيرة كريت.. ثم انتشرت في تركيا واليونان ودول حوض البحر المتوسط، حيث أن المناخ بهذه الدول الساحلية كان ملائماً لنموها وازدهارها. ولا تزال دول تلك المنطقة من أبرز الدول المنتجة للزيتون وزيت الزيتون.

### مواصفات شجرة الزيتون

وشجرة الزيتون من الأشجار المميزة جداً بالنسبة لباقي الأشجار:

ومن أهم ما يميزها ما يلي:

- عمرها طويل جداً يتراوح ما بين 500 - 1000 سنة.
- يبدأ إنتاج الأشجار للزيتون بعد بلوغها نحو 15 سنة من العمر.
- أشجار الزيتون مستديمة الخضرة.
- خشب شجر الزيتون من الأخشاب المميزة، فهو يتميز بالصلابة ورغم ذلك يمكن أن يُثنى دون أن يكسر.. هذه الخاصية التي لا تتوفر لكثير من الأشجار.

1 العكر، الراسب من كل شيء.

- أشجار الزيتون لها أوراق وأزهار وثمار.. والثمار هي الزيتون.
- تتكاثر أشجار الزيتون عن طريق العُقل، أو العُقد الكبيرة والتي تنمو على قاعدة الجذع في شكل تدرنات أو انتفاخات تسمى: أوفولي **Ovoli**، والتي تنمو إذا زرعت في التربة لاحتوائها على مبادئ بذور وأفرخ صغيرة.
- تتميز أشجار الزيتون بما يسمى «الحمل المتبادل» بمعنى أن تحمل الأشجار محصولاً غزيراً في عام، وقد تحمل في العام التالي محصولاً قليلاً، ثم يتكرر محصولها الغزير في العام التالي، وهكذا.

### الأوراق:

وتتميز أوراق شجرة الزيتون بلون أخضر غامض بينما يميل سطحها السفلي للون الفضي، وتتميز بنسيج جلدي متين إلى حد ما، ويتغطى السطح العلوي للأوراق بطبقة من الكيوتين.. بينما يتغطى السطح السفلي بشعيرات بيضاء.. وهذا يجعل الأوراق أقل فقداً للماء في الجو الجاف. وتتصل الأوراق بالفرع في أزواج في مواجهة بعضها البعض. وتستبدل الأوراق كل سنتين أو ثلاث سنوات.

### الأزهار:

وتتميز أزهار شجر الزيتون بلون أبيض وحجم صغير ورائحة عطرية ذكية. وتُحمل الأزهار في عناقيد زهرية تسمى نورات راسيمية تخرج من أباط الأوراق وتنمو على الأغصان التي نمت في العام السابق.

### ويوجد نوعان من الأزهار:

أولهما أزهار خنثى تحتوي على أعضاء التذكير والتأنيث معاً.. وثانيهما أزهار مذكرة والمبيض مختزل.. وحبوب اللقاح خفيفة في الزيتون وتُحمل بواسطة الرياح، ومن كل مجموعة من الأزهار تنمو عادة ثمرة واحدة.

### الثمار:

وبعد حدوث الإخصاب، يتضخم المبيض، ويكون الثمرة، ورغم أن المبيض يحتوي على كربلتين وكل واحدة بها بويضتين إلا أن بويضة واحدة هي التي تُخصَّب.



شجرة الزيتون

## مواصفات ثمار الزيتون

تختلف ثمار الزيتون من حيث الحجم والشكل. فمنها ما هو كبير وما هو صغير ومنها ما هو مستدير ومنها ما هو بيضاوي. تحمل الثمار بذورًا صلبة تُصنَّف على أنها من البذور ذات الفلقتين **drupe**. تختلف الثمار كذلك في كمية الزيت الموجود بها، فمنها ما يحمل كمية كبيرة ومنها ما يحمل كمية صغيرة. الثمار كاملة النمو لها لون أخضر.. ولكنها تتحول بعد النضج التام إلى اللون الأسود أو الأرجواني.



اللوحات لتشيده الشهيرة المميرد للرسام فينسننت فان جوخ لوحة اشجار الزيتون . وقد دفعه لرسمها ليس شكلها الجذاب فحسب، وانما قيمتها الكبيرة كذلك لما تنتجه من ثمار سحية وزيت مفيد.

## طرق حصاد ثمار الزيتون

إن موسم حصاد ثمار الزيتون يختلف وفقاً لاختلاف المكان لكنه يتم عادة في أغلب المناطق في الفترة ما بين شهر نوفمبر وشهر فبراير.

**وهناك أمران مهمان يرتبطان بهذه العملية. وهما :**

- يجب أن تكون الثمار ناضجة ولكن ليس بدرجة زائدة.. حيث أن درجة النضج الكافية تؤثر على طبيعة الزيت المستخلص من الثمار.

- يجب التعامل مع الثمار أثناء حصدها بحيث تقل درجة إصابتها بخدوش أو شقوق حادة عميقة أو تتعرض للهرس. فكلما زادت درجة إصابتها تعرض لحمها للتلف وهو ما يؤثر بدوره على طبيعة الزيت المستخلص منها. وهناك ثلاث طرق لحصد الثمار، وهي:

### **الحصد اليدوي :**

وهو أفضل الطرق، حيث يحافظ على سلامة الثمار.. ولكن يعيبه أنه يستغرق وقتاً طويلاً ومجهوداً كبيراً وبالتالي ترتفع تكلفته.

والزيت المستخرج من الثمار المحصودة يدوياً يعد من أفضل الزيوت.

### **الحصد بالشباك :**

ومن خلاله تُنشر شبكة حول الشجرة وتُهزُّ الشجرة بقوة لتساقط الثمار ثم تُجمع بواسطة الشبكة.

### **الحصد بالشوكة :**

في هذه الطريقة تستخدم شوكة كبيرة لنزع الثمار من الفصون. وتستخدم عادة لحصد الثمار العالية.. ويجب في هذه الطريقة توخي الرفق لعدم إصابة الثمار بشقوق عميقة.

## **جمع وعصر الثمار**

وبعد الحصاد، تُجمَع الثمار في سلال ويؤخذ بها لمكان استخراج الزيت حيث تُغسل، وتُخزَّن أو تُعصر في الحال. ويلاحظ هنا أن طول الفترة بين حصد الثمار وعصرها يؤثر كذلك على جودة الزيت المستخرج. فالثمار التي تُعصر مباشرة أو بعد فترة قصيرة منذ حصدتها تنتج نوعاً أفضل من الزيوت بالنسبة للثمار التي تأخر

عصرها لفترة طويلة. إنه كلما تأخر عصر الثمار أدى ذلك لتغير درجة حمضية الثمار وحدوث تخمُّر لها وهو ما يؤثر بدوره على نكهة الزيت المستخرج منها.



الحصد اليدوي



الحصد باستخدام شوكة كبيرة



الحصد باستخدام شبكة

طرق حصد ثمار الزيتون

الساحر الشافي  
زيت  
الزيتون

## أبرز الدول المنتجة للزيتون ولزيت الزيتون

لا تزال منطقة حوض البحر المتوسط هي المركز الرئيس لإنتاج زيت الزيتون وبخاصة في دول: اليونان - إيطاليا - إسبانيا.

وهي الدول الثلاث التي تصدر قائمة الدول التي تقوم بزراعة كميات كبيرة من أشجار الزيتون، وبالتالي تنتج أكبر الكميات من زيت الزيتون.

ويلي هذه الدول:

تونس - المغرب - البرتغال - فرنسا.

أما أكبر الدول المنتجة في آسيا، فهي:

سوريا - تركيا.

وبعيدا عن منطقة حوض البحر المتوسط تنتج أيضا كميات من زيت الزيتون الجيد في دول أخرى مثل:

- الولايات المتحدة (وبخاصة ولاية كاليفورنيا).

- أستراليا - جنوب أفريقيا.

وتقوم الدول الرئيسية المنتجة لزيت الزيتون بتصدير كميات كبيرة منه لدول العالم الأخرى. ولكن من الطريف أن من تلك الدول ما يقوم باستيراد زيت الزيتون، وبخاصة إيطاليا، حيث أن الإيطاليين يستهلكون كميات كبيرة من زيت الزيتون سنوياً تفوق كمية ما ينتجونه منه. وذلك على الرغم من أنها تمثل ثاني أكبر دولة منتجة لزيت الزيتون على مستوى العالم. ويبلغ متوسط ما يستهلكه الفرد في إيطاليا سنوياً من زيت الزيتون حوالي 11 لترًا.

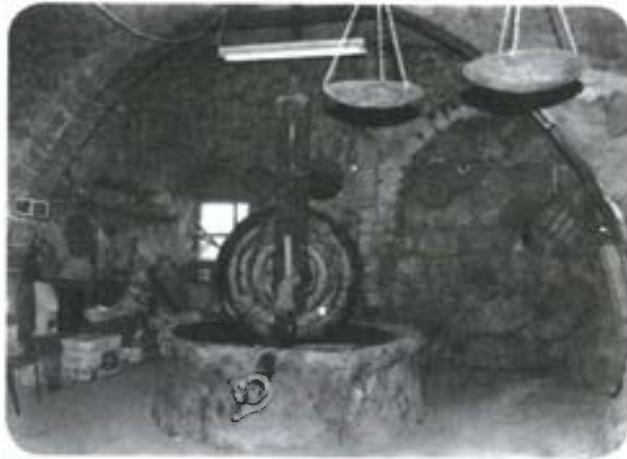
أما اليونان فتعتبر أكبر الدول المستهلكة لزيت الزيتون حيث يفوق استهلاك الفرد اليوناني لزيت الزيتون مقدار ما يستهلكه الإيطاليون أو الأسبان.

## استخلاص وإنتاج زيت الزيتون



### كيف كان يحصل القدماء على زيت الزيتون؟

منذ آلاف السنين لم يكن بوسع أصحاب الحضارات الأولى الحصول على زيت الزيتون سوى اللجوء لوسيلة بدائية للغاية كانت تستغرق وقتاً طويلاً ومجهوداً كبيراً ولذا كانت زجاجة من زيت الزيتون تعد بمثابة قطعة من الذهب أو الأحجار النفيسة. فكانوا يقومون بطحن وهرس الثمار بطريقة يدوية باستخدام حجر كبير ثم تسخين العجينة الناتجة لمساعدة تحرير الزيت منها بوفرة.



صورة الطريقة البدائية لاستخلاص زيت الزيتون باستعمال قرص من الحجر أسطواني الشكل كان يُدار باليد فوق محصول الثمار.

واستخدم في هذه الطريقة قرص كبير من الحجر أسطواني الشكل كان يُدار باليد. وبعد ذلك ابتكر الرومان «المسمار الحلزوني» حيث جهزوا عموداً من الخشب المزود بلفات على شكل «المسمار القلاووظ» كان يتحرك لأعلى ولأسفل.. وعندما يندفع لأسفل بقوة فوق الثمرة يؤدي لهرسها وطحنها جيداً.

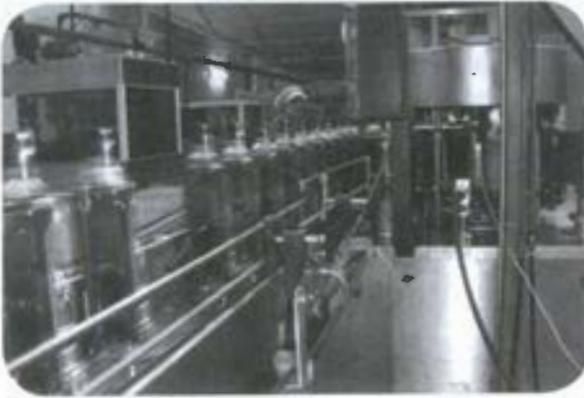


تطور طريقة استخلاص زيت الزيتون بعدما ابتكر الرومان  
عموداً من الخشب على شكل حلزوني ليقوم بطحن الثمار.

### الطريقة الحديثة لاستخلاص زيت الزيتون



ومن الطريف أن خطوات الطريقة البدائية لاستخلاص زيت الزيتون لا تزال  
تجري حتى الآن ولكن مع استخدام وسائل أكثر تطوراً بالطبع تسمح بإنتاج كميات  
كبيرة من الزيت داخل مصانع مزودة بخطوط إنتاج.  
زيت العصرة الأولى.. أو الزيت المعصور على البارد يتميز بلون ذهبي مائل للاخضرار وقوام نقي وبقيمة غذائية مرتفعة.



خط لتعبئة زيت الزيتون في المصانع الحديثة

فبدلاً من استخدام الحجر في طحن الثمار صار يستخدم قرص معدني يعمل بالكهرباء ويدور على الثمار ويهرسها جيداً. كما ظلت حتى الآن تجرى عملية التسخين للعجينة الناتجة من هرس الثمار لمساعدة استخلاص كميات أكبر من زيت الزيتون أو للحصول على آخر قطرة منه. وقد تلجأ بعض المصانع لإضافة مُذيبات كيميائية solvents لمساعدة استخلاص كميات أكبر من زيت الزيتون بدلاً من اللجوء لطريقة التسخين. كما تطورت عملية تعبئة الزيت الناتج وأصبحت تتم بالماكينات الحديثة. وبذلك أصبح بإمكاننا الحصول على كمية الزيت التي كان يحصل عليها القدماء في نحو شهر بالطرق اليدوية في يوم واحد! ويُنتج كل 100 كجم من الزيتون حوالي 25- 29 كجم من الزيت البكر الجيد. ولإنتاج المزيد من الزيت الأقل جودة يعاد عصر وضغط الثمار مع استخدام الماء الحار والمذيبات الكيميائية.

### طريقة استخلاص زيت الزيتون «على البارد»



ولكن لاشك في أن استخلاص زيت الزيتون بدون تسخين وبدون إضافة مُذيبات كيميائية يمكننا من الحصول على نوعية أفضل وأصحّ من الزيت. وهو ما يتم أيضاً بالمصانع الحديثة. ولكن يعيب هذه الطريقة الحصول على كميات محدودة من الزيت. إن الزيت المستخلص بهذه الطريقة أو المعصور على البارد cold pressed oil يحتفظ بالخصائص الطبيعية للزيتون دون تغيير أو إفساد فهو زيت طبيعي تماماً في صورته الخام.. ولكنه يكون مرتفع الثمن مقارنة بالزيوت الأخرى التي تنتج بالتسخين أو باستخدام مذيبات كيميائية.. فهذه النوعية من الزيوت تتعرض بعض مكوناتها للتلف بفعل عملية التسخين، ولذا فإنها بلا شك أقل جودة وأقل ثمناً بالنسبة للزيوت المعصورة على البارد.

### صابون زيت الزيتون



إن خيرات الزيتون لا تقتصر على ثمار الزيتون وزيت الزيتون.. وإنما تُستخدم أيضاً البقايا والرواسب الزيتية المتخلفة عن عملية عصر الزيتون أو يستخدم الزيت منخفض الجودة في إعداد صابون زيت الزيتون من خلال مصانع خاصة. وينتج الصابون من خلال تفاعل كيميائي يسمى الصَّبُونَة saponification وفيه تتفاعل الأحماض الدهنية الموجودة بالزيت مع مادة قلوية قوية وهي الصودا الكاوية ويؤدي ذلك لخروج جليسيرول glycerol ومادة تعرف باسم ملح الحمض الدهني salt.

و يمر هذا الخليط بعملية معالجة خاصة حيث يغلي لفترة تصل إلى 12 ساعة في خزان مخروطي الشكل، وعندما يبدأ في الدخول إلى حالة الصلابة تزال الصودا الكاوية والتي تكون قد ترسبت في القاع، ثم يغسل الصابون أو الخليط الناتج بالماء المالح لإزالة أية رواسب به. وهذا النوع من



تعتبر مدينة مarseille الفرنسية من أشهر المدن في إنتاج صابون زيت الزيتون الخام والذي يسمى صابون مarseille **Savon de Marseille** وقد برع أهل المدينة في تصنيعه منذ مئات السنين.

الصابون يمثل النوع الطبيعي الخام والذي يتميز بشكل بدائي غير أنيق مقارنة بأنواع الصابون الأخرى الجذابة.. لكنه يعد النوع

الأفضل. أما الصابون المُعالج، فيضيف له الصُنَاع مواد أخرى كيميائية لأغراض مختلفة مثل تقوية النكهة أو اكتساب خاصية القضاء على البكتيريا أو غير ذلك.

ويتميز صابون زيت الزيتون بخصائص مميزة، وبخاصة الأنواع الخام منه التي تصنع بطرق بدائية دون إضافة كيميائيات لأغراض أخرى. فهو صابون لطيف التأثير على البشرة يحميها من الجفاف والقشف ويمدها بقدر من الدهون التي تلينها وتنعماها. ولذا ينصح باستخدامه بصفة خاصة لأصحاب البشرة الجافة.

### فوائد بذور الزيتون



ومن الطريف أن البذور المتبقية من عملية استخلاص الزيت من الثمار تتميز أيضًا بقيمة غذائية حيث تحتوي على حوالي 10-30 % من الزيت، وتحتوي على نسبة من بعض المواد الأخرى بالثمار مثل فيتامين ج، والليسيثين، والكلوروفيل. ولكننا لا

نستفيد بالطبع منها كغذاء.. وفي بعض المناطق نطحن وتقدم كغذاء للماشية.

# أنواع ودرجات زيت الزيتون



## تحديد المواصفات

أنواع زيت الزيتون تختلف في درجة جودتها وبالتالي في فوائدها الصحية.. وهناك مصطلحات خاصة تحدد ذلك تضعها الشركات المنتجة.

ويُصنّف الزيت وفق ثلاث مواصفات اساسية، وهي:

- درجة الحموضة. - النكهة. - الرائحة.

دعنا نتعرف على المصطلحات المرتبطة بذلك.

## زيت الزيتون فوق البكر extra virgin

وهو يعد أفضل الأنواع.

ويُجهز من أول عصرة بطريقة العصر على البارد، ولا يحتوي على أية إضافات، ويُعصر خلال وقت قصير بعد حصد الثمار. يتميز هذا الزيت بدرجة حموضة منخفضة تصل إلى 0.8 % كحد أقصى. وله رائحة ونكهة جيدتان.

## زيت الزيتون البكر virgin

وهو زيت يجهز أيضاً من أول عصرة، ولا يختلف كثيراً عن النوع السابق، لكنه يتميز بدرجة حموضة أعلى قليلاً تصل إلى 2 % كحد أقصى.



## زيت الزيتون البكر العادي ordinary virgin



ويتميز بدرجة حموضة تصل إلى 3 %، ونكهته أقل جودة من النوعين السابقين.

## زيت الزيتون المعالج Refined



وهو الزيت الذي يدخل في تجهيزه أو عصره طرق تغير من مواصفاته الطبيعية مثل العصر بالتسخين أو إضافة مذبذبات كيميائية لكنه يتميز بأقل درجة حموضة قد تصل إلى 0.2 % . وهو بالطبع أقل جودة بالنسبة للأنواع السابقة.

## زيت الزيتون الرديء



من أقل أنواع زيت الزيتون المستخلص جودة نوع يُطلق عليه مصطلح لامبانت lampante والذي ترتفع به درجة الحموضة عن أكثر من 3.3 % ويتميز بنكهة ورائحة غير جيدتين.



ولذا فإنه يعد غير صالح للتداول كغذاء.. ولكن يمكن معالجته وتحسين نكهته.. وبعد ذلك قد يستخدم لأغراض أخرى حيث يدخل أحياناً في تصنيع الأغذية كالمعلبات.. ويمكن كذلك مزجه بزيت أكثر جودة وبيع المزيج بسعر منخفض نسبياً.. كما يمكن استخدامه في الأعمال المنزلية.

## درجة حرارة عجينة الثمار



إن عجينة الثمار عندما لا تتعرض للتسخين بإضافة ماء ساخن يسمى الزيت

الناتج عنها بالزيت المعصور على البارد، كما ذكرنا ولكن من الطبيعي أن ترتفع درجة حرارة العجينة تلقائياً من خلال عملية الهرس والتقليب وتصل درجة حرارتها إلى نحو 27 درجة مئوية.

(أ) أما عندما تتعرض العجينة للتسخين فيكون الزيت الناتج من الأنواع غير المعصورة على البارد.



هناك مواصفات محددة لتصنيف جودة زيت الزيتون يضعها المختصون بمنظمة زيت الزيتون الدولية في مدريد.

## معايير الجودة

منظمة زيت الزيتون  
في مدريد:

ويضع معايير جودة زيت الزيتون في أوروبا والمواصفات التي يصنف على أساسها منظمة خاصة لذلك في مدريد بأسبانيا وهي المنظمة الدولية لزيت

الزيتون = IOOC The International Olive Oil Council .

أنشئت هذه المنظمة في سنة 1956م، وتهدف كذلك إلى تطوير وزيادة إنتاج زيت الزيتون ويشارك بها عدة دول أوروبية. أما الولايات المتحدة فلها معاييرها وقوانينها الخاصة التي ترتبط بإنتاج وتصنيف زيت الزيتون.. وإن كان هناك ضغط من المنتجين الأمريكيين للانضمام لتلك المنظمة .

## أنواع زيت الزيتون تختلف باختلاف أنواع الزيتون

إن هناك في الحقيقة أنواعاً مختلفة من زيت الزيتون من حيث النكهة واللون والجودة تختلف باختلاف نوع ثمار الزيتون التي يستخلص منها الزيت. ولكل منطقة من مناطق الإنتاج المميزة للزيتون نوع أو أنواع من ثمار الزيتون تتميز بها وتعتبر من أفضل الثمار التي تنتجها.. وذلك على النحو التالي:

## الزيتون اليوناني

تشتهر اليونان بإنتاج نوعين مميزين من ثمار الزيتون ويعدان من أفضل الأنواع عمومًا، وهما:

- زيتون كالاماتا.

- زيتون كورونيكو.

والنوع الأول يتميز بشكل بيضاوي ويعتبر من أفضل الأنواع عالمياً وتنتشر زراعته بمدينة تحمل نفس الاسم وهي مدينة كالاماتا.

## الزيتون الأسباني

ومن أشهر أنواعه:

- هوجيبلانكا. - بيكوال.

وكل منهما تنتشر زراعته في منطقة أندالوسيا.. وهناك ثلاثة أنواع أخرى، وهي:

- كورنيكابرا. - أربيكوينا.

- أميلتر.

وهي من الأنواع التي تكثر زراعتهما في الشمال. فالاول ينتشر في منطقة كاستيلا لا منشا.. والثاني والثالث تنتشر زراعتهما في منطقة أرجون ومنطقة لاريوجا.

## الزيتون الإيطالي

وتختلف أنواعه اختلافاً واضحاً حسب اختلاف أنواع التربة والمناخ بين الجنوب والوسط والشمال الإيطالي:

ومن أشهر أنواعه:

- ماريولو. - فرانتويو. - ليشتينو. - بيندولينو.

وتعتبر منطقة أو مقاطعة توسكانيا هي مركز إنتاج زيت الزيتون، ومن هناك يتم تصديره للمناطق الإيطالية الأخرى.

## الزيتون المصري

أما الزيتون المحلي فتنتشر زراعته في واحة سيوة، والفيوم، ووادي النطرون، والواحات البحرية، وشمال سيناء. وهناك أنواع مختلفة من الزيتون المحلي تختلف في نسبة الزيت الموجود بها فضلاً عن اختلاف أشكالها. وهناك ثلاثة أنواع يستخرج منها زيت الزيتون، وهي:

### - الملوكي:

ويحتوي على نسبة عالية من الزيت، ويتفاوت حجم ثماره بدرجة واضحة.

### - الوطيفن:

ويحتوي أيضاً على نسبة عالية من الزيت، وثماره متوسطة الحجم، ويوجد بلون أخضر أو أسود.

### - الحامضي:

ويحتوي على نسبة من الزيت أقل من النوعين السابقين، ويستخدم لاستخراج الزيت أو لأغراض التخليل. أما الأنواع الأخرى مثل: التفاحي، والعجيزي فعادة ما تستخدم لأغراض التخليل نظراً لاحتوائها على نسبة محدودة من الزيت. توجد أنواع مختلفة الحجم واللون والمذاق من ثمار الزيتون وتبعاً لذلك تختلف أنواع الزيت المستخرج منها.

## أهم الدول المنتجة لزيت الزيتون ونسبة إنتاجها العالمي

أسبانيا	36 %
إيطاليا	24 %
اليونان	17 %
تونس	7.2 %
تركيا	4 %
سوريا	3.7 %
المغرب	2.5 %
البرتغال	1.6 %
أخرى	4 %

- أخرى مثل: فرنسا، مصر، ليبيا، المكسيك، أستراليا، الولايات المتحدة، وغيرها.

# كيف نتعرف على زيت الزيتون الجيد عند الشراء؟



## ابحث عن هذه المواصفات

إن زيت الزيتون الجيد هو الزيت الناتج من العصرة الأولى لثمار الزيتون كاملة النضج ويستخلص دون تسخين فهو يُعصر على البارد... ويسمى بالزيت البكر **virgin** أو الزيت فائق البكر **extra virgin** ويتميز بدرجة حموضة منخفضة وبرائحة ونكهة جيدتين.

لكن باقي لحم الثمار لا يُهمل وإنما يحاول الصناع استخلاص كل قطرة زيت منه، ولذا يلجأون إلى طريقة التسخين حيث يعاد عصره بالماء الحار أو يضاف له مذيبيات كيميائية.

ومن الواضح أن الزيت المستخلص بهذه الطريقة يكون أقل جودة وأقل فائدة فضلاً عن احتمال احتوائه على مواد كيميائية استخدمت في عملية عصره.

ولذا فالزيت الأول البكر يُوصف كذلك بأنه زيت غير مُعالج أو على طبيعته **unrefined**.. أما الزيت الثاني فهو زيت مُعالج **refined**.

كما يستفيد أيضاً الصناع ببذور الزيتون المتبقية حيث تجمع وتحول إلى غذاء للماشية.

والزيت المستخلص من إعادة عصر الثمار له أيضاً درجات من الجودة، والأنواع الأقل جودة منه تستخدم لأغراض أخرى غير غذائية مثل صناعة الصابون، وقد تدخل في صناعة النسيج وغير ذلك.

كما يحتفظ الزيت البكر كذلك بقيمة غذائية أعلى من الزيت غير البكر حيث يحتوي على نسبة أكبر من الفيتامينات والمعادن الموجودة بالثمار والتي يعمل بعضها كمضادات للأكسدة تحافظ على خلايا الجسم وتقاوم حدوث الشيخوخة.

والحقيقة أن عامل الغش موجود بدرجة ما في تجارة زيت الزيتون فأحياناً قد يُخلط الزيت البكر بكمية من الزيت الأقل جودة ويباع على أنه زيت العصرة الأولى..

أو قد يخلط زيت الزيتون بكمية من زيت بذر الكتان.. أو قد يمر الزيت البكر بعملية معالجة لإكسابه لوناً ونكهة قويتين مما يرضي رغبة بعض المستهلكين الذين يعتقدون أن ذلك يجعل الزيت أقرب إلى الزيت الطبيعي المستخلص من ثمار الزيتون.. ولكن ذلك ليس صحيحاً.

## والسؤال الآن:



كيف نتعرف عند الشراء على زيت الزيتون الجيد، وهو الزيت البكر، ونفرقه عن الزيت محدود الجودة؟ وهل يعني اكتساب الزيت للون أخضر واضح ونكهة قوية كنكهة الزيتون أنه من الأنواع الجيدة؟

- إن الزيت النقي البكر يتميز بهذه المواصفات التي يجب ملاحظتها عند الشراء.
- إنه يتميز بلون ذهبي مائل للأخضر ولكنه ليس لوناً أخضر قوياً.
- ويتميز كذلك بالنقاء.. فالزيت الأقل جودة قد يظهر عكراً بعض الشيء.
- كما يتميز بقوام خفيف يمكن ملاحظته عند قلب الزجاجة باليد.. على عكس الزيت الأقل جودة والذي يتميز بقوام سميك.
- وإذا أتحت الفرصة لتذوق الزيت يلاحظ أن الزيت النقي البكر خفيف النكهة حيث تكاد نكهته تقترب من نكهة الزيتون.. أما الزيت الأقل جودة فله نكهة قوية تحمل مذاق الزيتون بوضوح وربما يرجع سبب ذلك لإضافة مقويات للنكهة. إذن فاللون الأخضر الواضح والنكهة القوية التي تحمل رائحة الزيتون لا يعتبران دليلاً على جودة الزيت وذلك على عكس ما يعتقد الكثيرون منا.
- ومن البديهي أن الزيت البكر الخام يُباع بثمن مرتفع مقارنة بالزيت الأقل جودة.
- كما يجب عند الشراء الاهتمام بقراءة نشرة البيانات المرفقة مع العبوة والتي تشير إلى نوع الزيت المُباع.
- والحقيقة أنه رغم جودة كل من الزيت الأسباني والزيت الإيطالي إلا أن أفضل موطن لزيت الزيتون فائق البكارة هو مدينة كالاماتا اليونانية المشهورة بزيتونها

الأسود اللذيذ.. فهناك تكثر شركات استخلاص الزيت والذي يصدر لدول أخرى.

### نسبة استهلاك الزيوت المختلفة على مستوى العالم

31 %	زيت النخيل
29 %	زيت الصويا
15 %	زيت الكانولا
8 %	زيت دوار الشمس
4 %	زيت الفول السوداني
4 %	زيت بذور القطن
3 %	زيت جوز الهند
2 %	زيت الزيتون

المصدر: منظمة الزراعة الأمريكية.

## القيمة الغذائية والفوائد الصحية

### لثمار الزيتون وزيت الزيتون



زيت الزيتون

### الثمرة العجيبة!

إن ثمرة الزيتون وعلى الرغم من حجمها الصغير نسبياً إلا أنها تحتوي على كنز من المواد الغذائية المفيدة والتي تتمثل أساساً في زيت الزيتون المستخرج منها والذي نحصل عليه كذلك من خلال تناول تلك الثمار.

ولذا فهي جديرة بأن يخصصها الله تعالى بالذكر في كتابه الكريم.

### مم تتركب ثمرة الزيتون

يدخل في تركيب ثمرة الزيتون العديد من المواد والمركبات والتي تشتمل على ما يلي:

يلي:

## الماء

وهو يمثل أكبر نسبة من تركيب الثمار، فتصل نسبته في الزيتون الناضج إلى حوالي 67%.

## دهون

وهذه تتمثل في زيت الزيتون.. واليها ترجع أهم الفوائد الصحية للزيتون. ولكن لماذا تعتبر هذه الدهون «أو الأحماض الدهنية التي يتركب منها زيت الزيتون» مفيدة لنا؟ إن أغلب الأحماض الدهنية في زيت الزيتون من نوع مفيد جداً وهو الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع.. بينما يفتقر الزيت للأحماض الدهنية المشبعة.

وتبلغ نسبة الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع في زيت الزيتون حوالي 72%. وأغلب هذه الأحماض الدهنية من نوع يسمى حمض الأوليك **oleic acid**.

إن هذه النوعية من الدهون «الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع» تلعب دوراً مهماً في توفير الوقاية من مرض القلب وتصلب الشرايين حيث تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول والدهون الثلاثية. وسوف نذكر بالتوضيح ذلك مع ذكر الفوائد الصحية لزيت الزيتون بالتفصيل فيما يلي.. وتبلغ نسبة هذه الدهون بصفة عامة حوالي 23% من ثمرة الزيتون الناضجة.

## مواد آزوتية وبروتينية

وتوجد بكمية قليلة تبلغ حوالي 5%.

### فيتامينات، وأهمها:

- فيتامين (أ).
- فيتامين (ب1)، (ب2).
- فيتامين (د).
- فيتامين (هـ).
- فيتامين (ج).

### أملاح معدنية، وأهمها:

- الماغنسيوم.
- الكالسيوم.
- البوتاسيوم.
- الحديد.
- الكبريت.
- الفوسفور.
- الصوديوم.
- النحاس.

وتختلف نسبة الفيتامينات والمعادن بثمار الزيتون باختلاف لونها.. أي تختلف بالزيتون الأخضر عنها بالزيتون الأسود؛ فيلاحظ بصفة عامة أن الزيتون الأخضر أغنى في نسبة أغلب الفيتامينات والمعادن مقارنة بالزيتون الأسود.

وبصفة عامة تبلغ نسبة الأملاح المعدنية حوالي 1% من ثمرة الزيتون الناضجة.

### **أحماض عضوية:**

مثل: حمض الفوليك - حمض اللاكتيك - حمض الطرطريك - حمض الجلوكوليك.

### **ألياف:**

وأغلبها من نوع ألياف السيليلوز والألياف هي جدران الخلايا النباتية وهي لا تهضم ولا تمتص لكن لها فوائد صحية مهمة من أبرزها أنها تزيد من كتلة الفضلات وتقاوم الإمساك.

### **مواد أخرى:**

قد تدهش حين تعرف أن هناك نحو 100 مادة ومركب بثمار الزيتون وزيت الزيتون لا تزال غير معروفة لنا جميعها. من أبرز هذه المواد والمركبات ما يلي:

**الليسيثين:** وهو من الدهون الفوسفورية المفيدة التي تحافظ على صحة القلب.  
**الكلوروفيل:** وهي الصبغات الخضراء الملونة للثمار والمعروفة بفوائدها الصحية وبخاصة زيادة حيوية الجسم وتقوية الدم.

### **مركب سيكلوراثانول:**

وهو مركب حديث الاكتشاف وجد أنه يقلل من امتصاص الكوليستيرول إلى تيار الدم ويقاوم بالتالي ارتفاع مستواه بالدم.

### **بوليفينولات:**

وهي مركبات مضادة للأكسدة تقاوم الشوارد الحرة وتحافظ بالتالي على سلامة الخلايا، وتقاوم حدوث التغيرات السرطانية.. وتتوفر بزيت الزيتون.. ومما يقوي هذا التأثير المضاد للأكسدة احتواء الزيتون وزيت الزيتون على فيتامين (هـ) والذي يعد كذلك واحداً من أقوى مضادات الأكسدة.

## الاستيرولات النباتية :

وهي عائلة أخرى من مضادات الأكسدة **phytosterols** تعمل جنباً إلى جنب مع عائلة البوليفينولات وفيتامين (هـ) المضادين للأكسدة.

## مضادات الأكسدة المتوفرة بزيت الزيتون

يحتوي الزيتون وزيت الزيتون على نسبة جيدة من ثلاث عائلات مضادة للأكسدة وهي:

الممثل الرئيسي لها بزيت الزيتون	العائلة
أوليوروبين oleuropeine	بوليفينولات polyphenols
هيدروكسي تيروزول hydroxytyrosol	استيرولات نباتية phytosterols
بيتا سيتوستيرول beta-sitosterol	توكوفيرولز tocopherols
ألفا - توكوفيرول Alpha-tocopherol	أوفيتامين (هـ)

## القيمة الحرارية لثمار الزيتون وزيت الزيتون

### هل يؤدي تناول زيت الزيتون لزيادة الوزن؟!

ثمار الزيتون تحتوي على كمية من السعرات الحرارية تتراوح ما بين 160-200 سعر حراري لكل 100 جرام.. ويعتبر الزيتون الأخضر أغنى بالسعرات الحرارية بالنسبة للزيتون الأسود. ولأننا نتناول عادة قدرًا محدودًا من ثمار الزيتون المخلة أو المملحة فإنه لا يتوقع أن تزيد من وزن أجسامنا. أما زيت الزيتون فشأنه في ذلك شأن باقي أنواع الدهون.. حيث يعتبر غذاءً غنيًا بالسعرات الحرارية لكننا لا نتوقع مع استخدامه بكميات محدودة حدوث زيادة بوزن الجسم. أما الإفراط في استخدامه فيساعد بلا شك على زيادة وزن الجسم.



# ماذا تحمل لنا أوراق شجر الزيتون من فوائد؟



## المغذيات الموجودة بالأوراق

كما تمتد فوائد أشجار الزيتون المتركة في الثمار وزيت الزيتون إلى أوراق الشجر نفسه والذي يحمل بعض الفوائد الصحية، ويستخدم في الوصفات العلاجية والطب الشعبي لبعض الشعوب.



أوراق شجر الزيتون

تحتوي أوراق شجر الزيتون على مواد ومركبات عديدة.. من أبرزها ما يلي:  
**الأملاح المعدنية:**

وهذه مثل: الكالسيوم، والفوسفور، والمغنسيوم، والبوتاسيوم، والصوديوم.

**أحماض دهنية:**

وهذه مثل حمض الأوليك **oleic acid** وهو من الأحماض الدهنية غير المشبعة والذي يتواجد كذلك في ثمار الزيتون.

**مركبات أخرى:**

وهذه مثل:

- حمض التانيك «كالموجود في الشاي».

- أحماض عضوية مختلفة. - سكريات.. بنسبة طفيفة.

- مواد أخرى.

استخدام أوراق شجر الزيتون في الوصفات العلاجية والطب الشعبي:  
إننا لا نأكل أوراق شجر الزيتون، ولكن من الجائز تناول مغلي هذه الأوراق أو  
مضغها للحصول على بعض الفوائد الصحية.. والتي من أبرزها ما يلي:

### **تخفيض ضغط الدم المرتفع**

اكتشف الباحثون وجود مادة بأوراق شجر الزيتون تسمى أولوربيوزيد.. وقد وجد  
أنها تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.  
ولذا فإنه ينصح في الطب الشعبي لبعض الشعوب بتناول مغلي الأوراق في حالات  
ارتفاع ضغط الدم.

### **المشروب المهدئ للأعصاب**

كما وجد أن تناول مغلي أوراق شجر الزيتون «بعدما يبرد» يفيد في تهدئة الأعصاب  
ومقاومة التوتر.

وهذا التأثير يساعد أيضاً في خفض ضغط الدم المرتفع.

### **المشروب المخفض لحرارة الجسم المرتفعة**

كما يفيد تناول مغلي أوراق شجر الزيتون في مقاومة السخونة والحمى.. ولذا  
استخدم منذ زمن بعيد هذا المشروب كعلاج للحمى في المناطق التي تشتهر بإنتاج  
الزيتون.

### **أوراق شجر الزيتون لصحة الفم ووقف النزيف**

ولاحتواء الأوراق على مادة التانين القابضة.. فقد شاع بين بعض الشعوب مضغ  
الأوراق كعلاج لوقف نزيف اللثة وتخفيف احتقان الحلق.

### **أوراق شجر الزيتون مضاد للعدوى بالجراثيم**

وسوف نتعرض لهذه النقطة فيما بعد.

## التاريخ القديم لاستخدام أوراق شجر الزيتون في العلاج



تشير بعض البرديات التي خلفها قدماء المصريين إلى استخدامهم لمغلي أوراق شجر الزيتون في علاج الحمى.

كما تشير بعض الآثار الإغريقية التي يرجع تاريخها لأكثر من 1500 سنة قبل الميلاد إلى استخدامهم لأوراق شجر الزيتون لنفس الغرض السابق بالإضافة لمحاولة استخدام مغلي الأوراق كعلاج للملاريا.



## لماذا يتميز زيت الزيتون بخصائص صحية فريدة؟



### زيت الزيتون عبارة عن دهون ولكن ليست كأى دهون!

إن تصنيف زيت الزيتون، أو الزيوت عمومًا، من الناحية الغذائية يندرج تحت بند الدهون، والتي تشكل أحد العناصر الغذائية الثلاثة، وهي: الدهون، والكربوهيدرات «النشويات والسكريات»، والبروتينات.

إن كلمة «دهون» عادة ما ترتبط في أذهان الكثيرين منا بأشياء مخيفة أو ضارة مثل تصلب الشرايين، ومرض القلب، والحوادث المخية، والسمنة ومشاكلها. ولكن في الحقيقة أنه ليست كل الدهون سواء، فمنها ما هو ضار ومنها ما هو نافع. ولكي نوضح ذلك، يجب أن نتعرف أولاً على تركيب الدهون وخصائصها.

### الدهون والزيوت

إن كلمة دهن **Fat** تصف الدهون في صورتها المتماسكة الصلبة.. مثل دهن اللحوم، والزبدة.. أما كلمة زيت **oil** فهي أيضًا تشير إلى الدهون ولكن في صورتها السائلة.. مثل زيت الزيتون وزيت الذرة.. ولكن كليهما يندرج تحت مسمى دهون **lipids**.

وهذا الفارق بين الاثنين في القوام، أي الصلب والسائل، يرجع إلى اختلاف محدود في التركيب الكيميائي، على الرغم من وجود نفس العناصر الكيميائية في تركيب النوعين.

### خمسة كيمياء!!

### ابحث عن ذرات الهيدروجين!

إن الدهون عمومًا «الصلبة أو السائلة» تتركب من أحماض دهنية **fatty acids**

وجليسيرول **glycerol**.. والأخير هو عبارة عن جزيئات كحول. وتتركب الأحماض الدهنية من ذرات هيدروجين وذرات كربون. وتتشابك ذرات الكربون مع ذرات الهيدروجين لعمل سلسلة أو سلاسل. فكل ذرة كربون يتشابك معها زوج من ذرات الهيدروجين على الجانبين.

لكن هذا التركيب لا يتوفر لكل الأحماض الدهنية فأحياناً نجد في السلاسل ذرات كربون تنتقص لذرات هيدروجين.

### الأحماض الدهنية المشبعة

وعندما يوجد في الحمض الدهني عدد كامل من ذرات الهيدروجين المتصلة بذرات الكربون على الجانبين يكون هناك حالة من التشبع.. ولذا يطلق على الأحماض الدهنية من هذا النوع: الأحماض الدهنية المشبعة **saturated fatty acid** مثل: دهن اللحوم والقشدة والسمن.

### الأحماض الدهنية غير المشبعة

أما الأحماض الدهنية التي تفتقر لبعض ذرات الهيدروجين فتكون في حالة غير مشبعة.. ولذا يُطلق على هذا النوع من الأحماض الدهنية: الأحماض الدهنية غير المشبعة **unsaturated fatty acids**.

### الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع

وعندما يفتقر الحمض الدهني لعدد كبير من ذرات الهيدروجين يطلق على هذا النوع: الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع **polyunsaturated fatty acids** مثل زيت الذرة وزيت دوار الشمس.

### الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع

وعندما يفتقر الحمض الدهني غير المشبع لذرة واحدة من الهيدروجين يطلق على هذا النوع: الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع **monounsaturated fatty acids**.. وزيت الزيتون يندرج تحت هذا التركيب الكيميائي.

## ما المقصود بالدهون المهدرجة؟



ولكن.. هل يمكن تحويل دهن سائل «زيت» إلى دهن صلب «كالزبدة»؟

نعم.. يمكن عمل ذلك في المعمل بطرق كيميائية يحدث خلالها تزويد الزيت «حمض دهني غير مشبع» بذرات الهيدروجين.. وبذلك يتحول إلى صورة صلبة كالزبدة «حمض دهني مشبع».. وتسمى الدهون من هذا النوع بالدهون المهدرجة **hydrogenated fats** وهذه مثل السمن الاصطناعي.. وهي نوعية غير مفيدة من الدهون وغير صحية أيضًا.

## الدهون المفيدة.. والدهون الضارة

وقد وُجد، بناء على الوصف الكيميائي السابق، أن كل الدهون ذات الأصل الحيواني، أو الدهون الحيوانية **animal fats** تتميز بأنها تتركب من أحماض دهنية مشبعة وهذا التركيب الكيميائي يجعلها في صورة متماسكة أو صلبة في درجة حرارة الغرفة.. مثل: الزبدة، والسمن، ودهن اللحوم الحمراء. أما الدهون النباتية **plant fats** وهي الزيوت النباتية فتتكون من أحماض دهنية غير مشبعة.. وهذا يجعلها في صورة سائلة في درجة حرارة الغرفة.. مثل زيت الزيتون، وزيت الذرة. كما وجد من الناحية الصحية أن الدهون الحيوانية يؤدي الإفراط في تناولها لمشاكل صحية. أما الدهون النباتية أو الزيوت النباتية فهي آمنة على صحتنا بل تحميها من بعض الأضرار الصحية. إذن فالدهون الحيوانية هي نوعية غير آمنة أو ضارة بصحتنا، إذا لم نتناولها بكميات محدودة، أما الزيوت النباتية فهي نوعية آمنة على صحتنا ومفيدة لنا.. وبخاصة زيت الزيتون. إذن فهذا الاختلاف كبير بين الدهون سواء في شكلها «سائلة أم صلبة» وكذلك في درجة أمانها على الصحة كما وجد أيضًا أن الدهون المهدرجة ليست أيضًا نوعية آمنة على الصحة، كما ذكرنا.



بسبب الاختلاف الكيميائي في ذرات الهيدروجين تظهر الزيوت النباتية في صورة سائلة بينما تظهر الدهون الحيوانية في صورة متماسكة أو صلبة في درجة حرارة الغرفة.. وذلك على الرغم من أن كليهما من الدهون.

## ما المقصود بالدهون الأساسية

جسمك يحتاج لهذه النوعية الأخرى المفيدة من الدهون:

إن أجسامنا في الحقيقة تستطيع تصنيع أنواع كثيرة من الأحماض الدهنية، باستثناء نوعين مهمين يفيدان الجسم، ولذا ينبغي أن نهتم بالحصول عليهما من الطعام.. وهما:

- حمض ألفا لينولينيك  $\alpha$  - linolenic acid .

- حمض لينوليك  $\text{linoleic acid}$  .

وذلك بالإضافة لثلاثة أنواع أخرى من الأحماض الدهنية متعددة اللاتشبع يُجهَّز اثنان منها من حمض ألفالينولينيك، وهما:

- حمض إيكوساينتينويك EPA - eicosapentaenoic acid .

- حمض دوكوساهيكسينويك DHA = docosahexaenoic acid .

أما النوع الثالث فيجهز من حمض لينوليك وهو:

- حمض أراكيدونيك **arachidonic acid**.

## وما المقصود بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا- 3 ومن نوع أوميغا- 6

إن مصطلح أوميغا- 3 ومصطلح أوميغا- 6 يشيران إلى نوع التركيب الكيميائي. فيندرج تحت مسمى أوميغا- 3 حمض ألفا لينولينيك والنوعان اللذان يتكونان من هذا الحمض وهما: **EPA, DHA**. ويندرج تحت مسمى أوميغا - 6 حمض لينوليك والحمض الذي يتكون وهو حمض أراكيدونك. وفي الغذاء، تتوافر الأحماض الدهنية أوميغا - 3 في الأصناف التالية:

- الأسماك الدسمة أو الزيوت السمكية.



- الزيوت الموجودة في بعض أنواع المكسرات والبذور.. مثل: الجوز أو عين الجمل **walnut** والزيت المستخرج منه.. وبذر الكتان **linseed** والزيت المستخرج منه وهو الزيت الحار.. وبذر الشلجم **rapessed** والزيت المستخرج منه وهو زيت الكانولا **canola**. وتتوفر الأحماض الدهنية أوميغا - 6 في معظم أنواع المكسرات والبذور الأخرى والزيوت المستخرجة منها.



عين الجمل، الجوز، من المكسرات المفيدة جدًا حيث يحتوي الزيت الموجود بها على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المفيدة أوميغا-3.

### الكوليستيرول.. دهن مفيد وقد يصبح ضارا

إن الجسم لا يستطيع تكوين بعض الدهون، وهي الدهون الأساسية كما ذكرنا ومن أبرز الدهون التي يقوم بتصنيعها ما يسمى كوليستيرول **cholesterol** والذي يتم تصنيعه في الكبد.. لكننا نحصل عليه كذلك من خلال الغذاء.. وبالتحديد من خلال الأطعمة ذات الأصل الحيواني الدسمة، كدهن اللحوم، والألبان الدسمة ومنتجاتها.. وتسمى هذه الدهون بالدهون المشبعة.



والكوليستيرول، كغيره من الدهون، لا يذوب في الماء، ولذا يحتاج إلى «وسيلة مواصلات» لتحمله مع تيار الدم لكي يصل إلى الخلايا ويؤدي وظائف مثل المشاركة في تصنيع الهرمونات الجنسية، كما يدخل في تركيب جدران خلايا المخ. وغير ذلك وهذه الوسيلة التي تحمله عبر الدم جزيئات من البروتينات.. وعندما يشتبك الكوليستيرول كنوع من الدهون **lipids** مع البروتينات **proteins** يتكون جزيئات من الاثنين معاً.

وهي الدهون البروتينية **lipoproteins** وهناك نوعان أساسيان من هذه الجزيئات:

**نوع منخفض الكثافة :**

**.low- density lipoproteins = LDL**

**ونوع مرتفع الكثافة :**

**.high - density lipoproteins = HDL**

**من أين تأتي مشاكل الكوليستيرول؟**



وعندما يزيد بالدم كمية الدهون - البروتينية منخفضة الكثافة **LDL** فإن الكوليستيرول يترسب على جدران الشرايين.. ومن هنا تحدث المشاكل.. فعلى سبيل

المثال: إذا حدث ذلك بالشرابين التاجية أدى إلى ضيق مجراها وبالتالي إلى نقص كمية الدم التي تصل إلى القلب وتمده بالغذاء والأكسجين.. وأدى ذلك لحدوث ما يعرف بالذبحة الصدرية أو قصور الشريان التاجي.

ولذلك يعرف هذا النوع من الكوليستيرول منخفض الكثافة **LDL** بالكوليستيرول الرديء أو الضار.

أما الكوليستيرول مرتفع الكثافة **HDL** فإنه يقاوم ترسيب الكوليستيرول الرديء حيث يعمل على إزاحته وإعادته للكبد حيث تعاد معالجته والتخلص منه خارج الجسم. ولذلك يسمى هذا النوع من الكوليستيرول بالكوليستيرول المفيد أو النافع. وبذلك فإنه يجب أن نسعى للحد من مستوى الكوليستيرول الرديء **LDL** وزيادة مستوى الكوليستيرول النافع **HDL**، وزيت الزيتون يساعد في تحقيق ذلك.

## سؤال شائع على لسنة المرضى:

هل يمكن أن يرتفع الكوليستيرول رغم الالتزام بنظام غذائي منخفض في كمية الدهون الحيوانية؟

إن بعض المترددين على العيادة الخاصة يتساءلون في حيرة عن سبب استمرار ارتفاع مستوى الكوليستيرول رغم حرصهم الشديد على الإقلال من تناول الأغذية الغنية بالكوليستيرول.

إن هذا الأمر يعد صحيحًا أحيانًا. إن أغلب كميات الكوليستيرول الموجودة بالجسم «أكثر من 70%» تتكون بالكبد أما الجزء الباقي المحدود فيأتي من الغذاء الذي نتناوله.

وقد وجد أن أجسام البعض منا تقوم بتكوين كميات كبيرة من الكوليستيرول أكثر من اللازم.. ويرجع ذلك لأسباب جينية أي ترتبط بالجينات أو بوجود عامل وراثي. ولذا فإنه في هذه الحالة يجب زيادة الاهتمام بتناول الأغذية التي تعمل على خفض مستوى الكوليستيرول، والتي من أهمها زيت الزيتون، أو قد يحتاج الأمر للاستمرار على تناول عقاقير مخفضة للكوليستيرول لفترات طويلة.

### وما الفرق بين الكوليستيرول والدهون الثلاثية؟

الدهون الثلاثية **triglycerides** هي نوعية أخرى من الدهون التي يكونها الجسم ولكنها تمضي مع تيار الدم بصورة مباشرة دون أن تتحد مع البروتينات. وهي تحمل خطورة أقل من الكوليستيرول على صحة القلب والشرايين. ويلاحظ أنها تميل للارتفاع بين مرضى السكر أكثر من غيرهم في حالة عدم وجود سيطرة جيدة على مستوى سكر الدم.

كما يلاحظ أيضًا أن أجسام بعض أفراد العائلات تقوم بتكوين كميات كبيرة من الدهون الثلاثية ويرجع ذلك لأسباب جينية. والحقيقة أن أغلب الشحوم المخزنة بأجسامنا سواء تحت الجلد أو حول الأعضاء والتي تؤدي زيادتها لزيادة الوزن واكتساب البدانة هي من نوع الدهون الثلاثية. ويفيد أيضًا تقديم زيت الزيتون في خفض مستوى الدهون الثلاثية.

### ما المقصود بترنخ الدهون؟

الترنخ **rancidity** يعني أن الدهن يتماسك ويتصلب ويصبح شديد الالتصاق بفعل عملية الأكسدة. وأبرز مثال لذلك هو ترنخ بقايا الدهون في أواني الطهي عندما نتركها معرضة للهواء.. فإنها تتماسك ويصعب إزالتها. ونفس هذا الشيء يحدث للكوليستيرول الضار **LDL** فإنه عندما يتأكسد يلتصق بشدة بجدران الشرايين.

### ولكن كيف يقاوم حدوث هذه المشكلة داخل الجسم؟

إن توفير مضادات الأكسدة يقاوم حدوث عملية الترنخ.. وأهمها فيتامين هـ..

والذي يتوفر في زيت الزيتون والزيوت النباتية عمومًا، وكذلك في الغلال الكاملة، والبدنور، والمكسرات، وعملية التزنخ تحدث أيضًا لعبوات الزيت في المنزل إذا تركناها مفتوحة ومعرضة للهواء وبخاصة في وجود ضوء ودفء حيث يساعد ذلك على حدوث عملية الأكسدة ولذا ينبغي حفظها مغلقة في مكان مظلم للوقاية من حدوث التزنخ، والذي يؤثر بدوره على قوامها ومذاقها.

## الخلاصة

تتركب الدهون من وحدات تسمى الأحماض الدهنية والتي تُصنّف كيميائيًا إلى ثلاثة أنواع وهي: دهون مشبعة ودهون متعددة اللاتشبع ودهون أحادية اللاتشبع.

هذا التصنيف الكيميائي يحدد كذلك مدى درجة أمانها على الصحة، فالدهون المشبعة تعتبر أقل أمانًا على الصحة ولذا ينبغي تناولها بكميات محدودة، أما الدهون غير المشبعة فهي نوعية آمنة على الصحة وأكثرها أمانًا وفائدة الدهون أحادية اللاتشبع والتي من أبرزها زيت الزيتون.

الدهون المشبعة تأتي من المصادر الحيوانية كدهن اللحوم والألبان الدسمة. أما الدهون غير المشبعة فتأتي أساسًا من المصادر النباتية مثل الزيوت النباتية كزيت دوار الشمس وزيت الذرة وزيت الزيتون.

ومن الدهون الأخرى المفيدة نوع يسمى بالدهون الأساسية والتي لا يستطيع الجسم تكوينها مثل الأحماض الدهنية أوميغا - 3 كالتالي تتوفر في الأسماك الدسمة وبذر الكتان والزيت المستخرج منه «الزيت الحار» كما توجد في المكسرات مثل عين الجمل.

ارتفاع الكوليستيرول يرتبط بزيادة تناول الدهون الحيوانية «الدهون المشبعة».

ولكن قد يحدث هذا الارتفاع كذلك بسبب وجود قابلية زائدة لدى بعض الأجسام لتكوين كميات كبيرة من الكوليستيرول عن المعتاد.

الدهون الثلاثية هي نوع آخر من الدهون التي تمضي مع تيار الدم «مثل الكوليستيرول» ويمثل ارتفاعها الشديد تهديداً لصحة القلب.

يفيد تناول زيت الزيتون في خفض مستوى الكوليستيرول ومستوى الدهون الثلاثية. عملية الأكسدة تحفز على ترسيب الدهون على جدران الشرايين وتزنجؤها.. ولذا فإن تناول مضادات الأكسدة يقاوم هذه الناحية وبخاصة فيتامين هـ والذي يوجد في زيت الزيتون والزيوت النباتية عموماً.



## زيت الزيتون الصديق الوفي لصحة قلبك وشرابك



### من أين يأتي تعب القلوب؟

إن الغالبية العظمى من حالات تعب القلوب والتي يروح ضحيتها الآلاف على مستوى العالم كل عام ترتبط بحدوث ما يسمى بقصور الشريان التاجي (أو الذبحة الصدرية) ومضاعفاته.. ومشكلة قصور الشريان التاجي ترتبط عادة بعدة عوامل.. من أهمها:



- ارتفاع مستوى الكوليستيرول (أو اضطراب دهون الدم).
- ارتفاع ضغط الدم.
- مضاعفات مرض السكر.
- وغير ذلك..

### ماذا يحدث عندما يرتفع

#### مستوى الكوليستيرول بالدم؟

عندما يستمر ارتفاع مستوى الكوليستيرول الضار LDL، والذي تحدثنا عنه مسبقاً، لفترات طويلة فإنه يميل للترسب على جدران الشرايين.. وتبعاً لذلك يضيق مجرى الشريان من الداخل، ويقل تدفق الدم للعضو المُغذّي به. كما يفقد الشريان بعض مرونته فيصبح صلباً.. وتسمى هذه المشكلة بتصلب الشرايين. ومن الشائع حدوث هذه المشكلة للشرايين المغذية للقلب والمسماة بالشرايين التاجية وتبعاً لذلك يقل تدفق الدم المحمل بالأكسجين والغذاء لعضلة القلب..

وبالتالي تقل قدرة القلب على تحمّل المجهود.. فعندما يضطر الشخص المصاب بهذه المشكلة لبذل مجهود زائد عن المعتاد مثل الجري لا يستطيع القلب تلبية حاجة الجسم للتكيف مع هذا الجهد الزائد ويعبّر القلب عن حاجته لمزيد من التغذية الدموية أو وجود قصور في كفاءة الشرايين التاجية بانبعاث ألم شديد، أو حرقان، بمنتصف الصدر قد ينتشر للذراع اليسرى، وهو ما يضطر المريض للتوقف في الحال حتى يزول الألم.

كما أن وجود هذه الترسبات الدهنية للكوليستيرول على جدار الشريان يحفز على حدوث جلطة «التصاق لمجموعة من الصفائح الدموية» قد تسد الشريان جزئياً أو كلياً.. وهي لا شك حالة خطيرة تستدعي العناية الصحية السريعة المركزة.



مقطع عرضي في أحد الشرايين التاجية يوضح وجود تراكم لطبقات من الدهون الكوليستيرول، على جدار الشريان الداخلي ووجود انسداد شديد بمجرى الدم داخله.

### زيت الزيتون يحافظ على سلامة ومرونة شرايينك

وقد وجد أن الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع والتي يحتوي عليها زيت الزيتون تقاوم حدوث مشكلة تصلب الشرايين والذبحة الصدرية. حيث وجد أن الاعتقاد على تناول زيت الزيتون يقلل من مستوى الكوليستيرول الضار LDL بل ويرفع من مستوى الكوليستيرول المفيد HDL ويحافظ بالتالي على سلامة جدران الشرايين ويقاوم حدوث ترسبات دهنية عليها.

وبالإضافة لذلك، فإن زيت الزيتون، كالزيوت النباتية عموماً، يحتوي على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة.. كما يتميز باحتوائه على مركبات البوليفينولات المضادة للأكسدة.. وهو ما يقاوم أكسدة الدهون بمعنى تزئنها.. حيث أن هذا التزئخ يجعلها تتصلب وتلتصق بشدة بجدران الشريان.



## هذا هو الدليل:

وفائدة زيت الزيتون لصحة القلب والشرابين يمكن الاستدلال عليها من ملاحظة نسبة الإصابة بمرض القلب بين الشعوب التي تتناول زيت الزيتون بوفرة أو كغذاء تقليدي والشعوب التي يقل بينها تناول زيت الزيتون. فلقد وجد من الإحصائيات أن نسبة الإصابة بمرض القلب بين الشعب الأمريكي الذي لا يميل لتناول زيت الزيتون ترتفع بحوالي 10 مرات بالنسبة لليونانيين وبخاصة سكان جزيرة كريت والذين يتناولون زيت الزيتون كأحد الأغذية التقليدية شبه اليومية.

## كن من المؤيدين للنظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط

### Mediterranean Diet

في الحقيقة أن كثيراً من دول حوض البحر المتوسط كما في اليونان وجزيرة كريت لا يتوفر بها المرعى الواسع المناسب لتربية الماشية. ولذا يعتمد سكانها في غذائهم على تناول الأسماك والحيوانات البحرية والخضراوات والفواكه والأعشاب وينتجون من أشجار الزيتون المنتشرة بتلك المنطقة كميات كبيرة من زيت الزيتون يستخدمونه في الطبخ وفي إعداد أغلب وجباتهم الغذائية.. بينما يتناولون عادة كميات محدودة من اللحوم الحمراء ومنتجات الألبان الدسمة. وهذا النظام الغذائي.

الذي اكتسب اسم النظام الغذائي لمنطقة حوض البحر المتوسط، وقرّ لهم الحماية بدرجة كبيرة من مرض القلب وتصلب الشرايين.



ولذا فإنه يعد من أفضل الأنظمة الغذائية التي يرشحها خبراء التغذية.

### **زيت الزيتون يحافظ على سيولة الدم ويحمي من الجلطات**

كما وجد من ناحية أخرى أن تناول زيت الزيتون يحافظ على سيولة الدم ويحمي من حدوث الجلطات.. كالجلطة القلبية الخطيرة. ومن هنا تظهر أهمية أخرى لزيت الزيتون بالنسبة لصحة القلب.

وهذه الفائدة يدعمها النظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط، كما في اليونان، حيث يميل أغلب السكان هناك لتناول أغذية أخرى تحافظ على سيولة الدم، كالثوم والبصل ومشروبات الأعشاب.

### **ولكن هل هناك تفسير علمي لهذا التأثير الإيجابي لزيت الزيتون؟**

لقد وجد الباحثون أن تناول زيت الزيتون بوفرة يجعل جدران الصفائح الدموية مشبعة بحمض الأوليك (وهو الحمض الدهني الرئيسي بزيت الزيتون) وهذا يقلل بدوره من فرصة حدوث التصاق لبعضها البعض.

كما وجد الباحثون كذلك أن الصفائح الدموية عندما تتشبع بهذا الحمض تنتج كميات أقل من الثرومبوكسين **Thromboxane A2** وهي المادة التي تسيطر على حدوث الجلطات.

## أغذية أخرى تنافس زيت الزيتون في فوائده للقلب والشرايين



زيت الزيتون

### أغذية القلوب القوية

والسؤال الآن الذي قد يتبادر لأذهان البعض هو: هل زيت الزيتون هو الغذاء الوحيد الذي يتوفر به الأحماض الدهنية المفيدة أحادية اللاتشبع؟



الإجابة: لا.

إن زيت الزيتون في الحقيقة من أغنى الأغذية بهذه الأحماض الدهنية المفيدة أحادية اللاتشبع والتي تتمثل أساساً في الحمض الدهني المعروف باسم حمض الأوليك.. ولكن هناك في الحقيقة أغذية أخرى تحتوي على أحماض دهنية أحادية اللاتشبع، وتبعاً لذلك فالاهتمام بتناولها مع زيت الزيتون يوفر مزيداً من الحماية لصحة القلب والشرايين.. وهذه مثل:

- المكسرات: كاللوز والبندق والذوز السوداني.
- الزيوت السمكية أو الأسماك الدسمة.
- الأفوكادو.
- زيوت نباتية أخرى.. مثل: زيت بذر الشلجم المعروف بزيت الكانولا، وزيت الفول السوداني، وزيت نخالة الأرز.



الأسماك الدسمة وبعض أنواع المكسرات من المصادر الأخرى للدهون أحادية اللاتشبع (حمض الأوليك).

### التغذية على الطريقة النرويجية The Nordic Diet



وقد وجد الباحثون أن طريقة التغذية للدول الإسكندنافية وبخاصة النرويج تعد كذلك من النظم الغذائية الصحية على مستوى العالم والتي تنافس طريقة التغذية لدول حوض البحر المتوسط.

ففي النظام الغذائي النرويجي **The Nordic Diet** يكثر الاعتماد على تناول الأسماك الطازجة، والقواقع البحرية، والخضراوات الورقية مثل كرنب السلطة والخس والفواكه وبخاصة أنواع من التوت تكثر زراعتها بالبلاد.. وذلك بالإضافة لزيادة الاعتماد على استعمال زيت الكانولا في أعمال الطهي وتجهيز الغذاء وذلك على غرار زيت الزيتون الذي ينتشر استعماله في دول حوض البحر المتوسط.



يحتوي زيت الكانولا على دهون أحادية اللاتشيع وعلى نسبة من الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - 3 تفوق الموجودة بزيت الزيتون.. كما يعد من أهم مصادر فيتامين (هـ).

كما يلاحظ انخفاض تناول اللحوم الحمراء والأغذية الغنية بالدهون المشبعة عمومًا في النظام الغذائي النرويجي.

ولذا يلاحظ أن سكان المنطقة الإسكندنافية تقل بينهم نسبة الإصابة بالبدانة وبأمراض القلب والشرايين مقارنة بباقي دول أوروبا باستثناء الدول الواقعة على حوض البحر المتوسط.

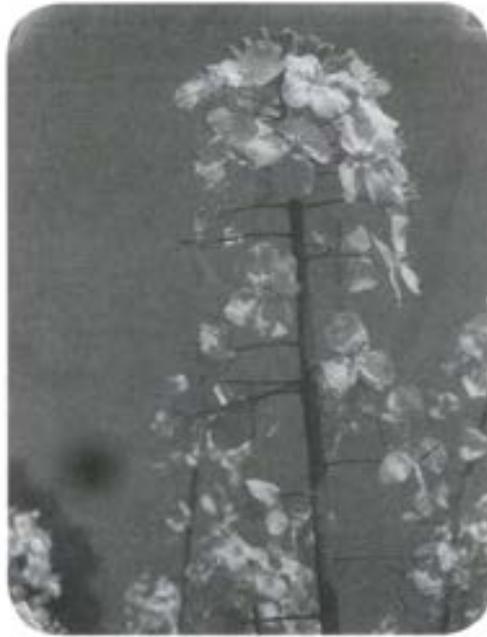
## زيت الكانولا: الزيت الصحي

زيت الكانولا ينتج من بذور نبات الشلجم الذي يتميز بلون أصفر.. والزيت الناتج يكون أيضًا أصفر اللون وله نكهة خفيفة ويستخدم في أعمال الطهي، حيث أنه يتحمل درجات الحرارة العالية، ويستعمل كذلك كغطاء للسلطات.

هذا النبات يرجع نشأته إلى نحو 2000 سنة حيث ظهرت حقوله في الهند والصين.. وكان زيتته يستخدم في آسيا وأوروبا لأغراض الإضاءة.. ولكن فوائده

الصحية اكتشفت حديثاً.. حيث يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية اللاتشبع «كالموجودة بزيت الزيتون» كما يحتوي على نسبة جيدة من الدهون الأساسية مثل أوميغا-3. ولذا فإنه أصبح من الزيوت شائعة الاستعمال وبخاصة في أوروبا وكندا والدول الإسكندنافية.

وتنتشر زراعته في كندا والصين والهند وكلمة كانولا **canola** جاءت من عبارة **low acidian oil low acid**.. حيث يتميز الزيت كذلك بدرجة حموضة منخفضة **low acid**.



مزارع نبات الشلجم المنتشرة في أوروبا وفي كندا على وجه الخصوص والدول الإسكندنافية.



## هل يساعد تناول زيت الزيتون في خفض ضغط الدم المرتفع؟



ما المقصود بارتفاع ضغط الدم وما أسبابه؟

إن ارتفاع ضغط الدم يعني تزايد الضغط الواقع على جدران الشرايين أثناء مرور الدم خلالها.. ويمكن تشبيه ذلك بخرطوم المياه عندما تضغط عليه لكي تدفع بالماء لمسافة بعيدة.. أو عندما تفتح صنوبر المياه لأقصى درجة.



وقد وجد أن متوسط ضغط الدم الطبيعي عند كثير من الناس يبلغ مقدار 120/80 مم زئبق.. لكن ذلك لا يمثل قاعدة فقد يزيد أو يقل الضغط عن هذا المعدل بدرجة بسيطة لكنه لا يزال في المعدل الطبيعي له.

وارتفاع ضغط الدم قد يرتبط بعامل وراثي بدليل أن أفراد بعض عائلات بعينها تتميز بارتفاع ضغط الدم.

كما أن السمنة تعد من العوامل المهمة لارتفاع ضغط الدم حيث يحتاج الدم في هذه الحالة للمرور بضغط أكبر لكي يصل لمختلف أنحاء الجسم البدين.

كما أن كثرة الإفراط في تناول ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) تحفز على ارتفاع ضغط الدم وبخاصة عند المؤهلين وراثياً لاكتساب هذه المشكلة.. وتقصده هنا ارتفاع الضغط بسبب الصوديوم الموجود في ملح الطعام والذي يحفز على تقلص الشرايين واحتجاز كمية زائدة من الماء بالجسم.



ولذا قد يرتفع الضغط بسبب كثرة تركيز الصوديوم في أغذية أخرى مثل الأغذية المحفوظة والمعلبة وبخاصة معلبات الصلصة الحمراء.

كما أن التوتر والانفعال والغضب والشجار كلها من العوامل النفسية المحفزة على ارتفاع ضغط الدم.

إن ارتفاع ضغط الدم يحدث بصورة مؤقتة في حالات الانفعال أو الوقوع تحت ضغط نفسي بسبب خروج هرمونات ترفع ضغط الدم وهي الأدرينالين والكورتيزون

الداخلي (الكورتيزول) ولذا يطلق على هذه الهرمونات تسمية: هرمونات التوتر **Stress Hormones**.. ولكن مع تكرار خروج هذه الهرمونات بسبب تكرار المواقف المثيرة للتوتر والانفعال والغضب قد يرتفع ضغط الدم بصورة دائمة. وقد يرتفع كذلك ضغط الدم لسبب واضح معروف مثل العلاج بالكورتيزون لمرض ما، أو بسبب زيادة نشاط الغدة المفرزة للكورتيزون الداخلي.. وهي الغدة الكظرية.

ويعد ارتفاع ضغط الدم من العوامل المهمة والرئيسية التي تزيد من القابلية للإصابة بالذبحة الصدرية (قصور الشريان التاجي).. وإذا اجتمع مع هذا العامل عوامل أخرى كارتفاع مستوى الكوليستيرول، والإصابة بالسمنة، وزيادة الضغوط النفسية زاد بالتالي حجم الخطر الذي يهدد القلب. وأغلب حالات ارتفاع ضغط الدم تحدث بعد سن الأربعين.. ولذا فإنه من الضروري متابعة قياس قيمة ضغط الدم من فترة لأخرى حيث أن مرض ارتفاع ضغط الدم قد لا يعلن عن وجوده بأعراضه المعروفة. كالصداع، في عدد كبير من الحالات.. ومن الشائع اكتشاف وجوده بالصدفة من خلال الفحص الطبي الروتيني.



متابعة قيمة ضغط الدم من فترة لأخرى ضرورية مهمة للذين تجاوزوا عمر الأربعين عاما.

## والسؤال الآن..

هل يفيد تناول زيت الزيتون في السيطرة على ضغط الدم المرتفع.. أو  
الوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟

لقد وجد من الدراسات، ما يلي:

- يساعد الاعتياد على تناول زيت الزيتون في خفض ضغط الدم المرتفع أو  
الوقاية من ارتفاعه.. ولذا يلاحظ أن الشعوب التي تعاد على تناول زيت  
الزيتون، كسكان جزيرة كريت تقل بينهم نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم  
والذبحة الصدرية مقارنة بالشعوب الأخرى غير المعتادة على تناول زيت  
الزيتون.



زيت الزيتون أحد الأسلحة الغذائية المضادة لارتفاع ضغط الدم وبخاصة  
إذا اجتمع مع النظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط.

- يلاحظ من الدراسات أن هذا التأثير الإيجابي لزيت الزيتون على ضغط الدم يحدث

بدرجة أكبر بين الرجال بالنسبة للنساء.. أي أن الرجال هم الأكثر استفادة من تأثير زيت الزيتون المخفض لضغط الدم المرتفع.

- يرجع هذا التأثير الإيجابي إلى أن زيت الزيتون يحافظ على سلامة ومرونة جدران الشرايين ويقاوم حدوث ترسُّبات دهنية عليها.. وبالتالي تقل فرصة ارتفاع ضغط الدم.

- يذكر بعض الباحثين أن زيت الزيتون البكر الخام يقاوم ارتفاع ضغط الدم بفعل مضادات الأكسدة المتوفرة به.

الوصفة السهلة لمساعدة الهضم  
ومقاومة الحموضة الزائدة ومناعب  
الحوصلة المرارية

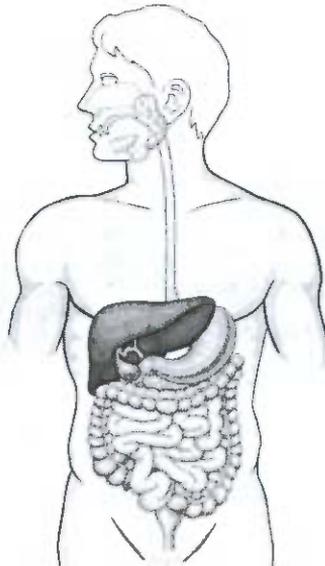


زيت الزيتون

فوائد زيت الزيتون للجهاز الهضمي

هذه الوصفة هي إضافة زيت الزيتون إلى طعامك اليومي أو تناول جرعة منه

كدواء.



لقد وجد أن زيت الزيتون يرفع من كفاءة الجهاز الهضمي ويقاوم العديد من المتاعب الصحية المرتبطة به.

### عملية الهضم والامتصاص والتخلص من الفضلات

لقد استُخدم زيت الزيتون منذ زمن بعيد كدواء مساعد على عملية الهضم .

إن تقديم زيت الزيتون ينشط إدراج العصارة المرارية الهاضمة للدهون.. وينشط الحركة الدودية للأمعاء التي تدفع بالطعام المهضوم لإتمام امتصاصه ودفع الفضلات المتخلفة عنه للخارج.. ولذا فإن تناول زيت الزيتون يفيد في مقاومة وعلاج مشكلة الإمساك.

### وصفة لعلاج الإمساك

تناول مقدار ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في الصباح على الريق.  
ويمكن تناول ملعقة أخرى في المساء قبل النوم.  
كما يمكن إضافة زيت الزيتون لمكونات الحقنة الشرجية.

### علاج متاعب الحوصلة المرارية

إن زيت الزيتون ينشط، كما ذكرنا، إدراج العصارة المرارية، ويقاوم ركودها بالمرارة.. هذا الركود الذي يتيح الفرصة لتكون حصيات المرارة.. بل وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون، وبخاصة مع عصير الليمون، يعد من الوصفات الطبيعية المساعدة على تفتيت بعض الأنواع من حصيات المرارة.

ولذا يلاحظ أن بعض العقاقير الطبية الموصوفة لعلاج متاعب المرارة تحتوي على زيت الزيتون كأحد مكوناتها.

فإذا كنت تعاني من متاعب المرارة أو الإصابة بحصيات المرارة يمكنك تناول زيت الزيتون مع عصير الليمون.. وهناك أكثر من طريقة لذلك.. من أسطها تناول

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير ليمونة واحدة.. ويؤخذ هذا المزيج يومياً في الصباح على الريق.

### زيت الزيتون يحمي من الإصابة بسرطان القولون

وبالإضافة لفائدة زيت الزيتون في تليين وتنشيط حركة الأمعاء وبالتالي في مقاومة الإمساك فيشير بعض الباحثين إلى أن الاعتقاد على تناول زيت الزيتون يحمي من الإصابة بسرطان القولون.

وربما يرجع سبب ذلك إلى قيام زيت الزيتون بعملية «تنظيف» للقولون من المخلفات الضارة والرواسب العفنة والمواد المسرطنة والتي قد تحتجز بالقولون.. وذلك المفعول أشبه بمفعول الأغذية الغنية بالألياف التي تطرد الفضلات والمواد الضارة من القولون إلى الخارج مع البراز.

ذلك فضلاً عن احتواء زيت الزيتون على نوعين مهمين من مضادات الأكسدة وهما فيتامين (هـ) والبوليفينولات واللدان يقاومان عملية التحول السرطاني من خلال وقف عملية الأكسدة التي تتلف الخلايا وقد تحدث تغييراً بالحمض النووي بها.

### زيت الزيتون مضاد للحموضة الزائدة والإصابة بقرحة المعدة

كما وجد أن إضافة زيت الزيتون للطعام يقاوم الحموضة الزائدة للمعدة، ويقاوم بالتالي الإصابة بقرحة المعدة.

ولنفس هذا السبب يفيد تناول زيت الزيتون كذلك في تلطيف المتاعب الناتجة عن حدوث ارتجاع للطعام إلى المريء.

### هل تعاني من مشكلة الكبد الدهني أو تشحم الكبد؟

من الفوائد الأخرى لزيت الزيتون للجهاز الهضمي أنه يساعد في التخلص من الدهون الزائدة التي تتراكم بالكبد وتؤدي لما يسمى بالكبد الدهني أو تشحم الكبد **fatty liver**.

إن هذه المشكلة تميل للحدوث بين مرضى السكر والسمنة.. وفي صورتها الشديدة قد تؤدي لأضرار بوظائف الكبد..

ويفيد في مقاومتها تناول زيت الزيتون بصورة متكررة ضمن الغذاء اليومي.. كما يُوصف مغلي أوراق شجر الزيتون لعلاج هذه المشكلة. ولذا يُلاحظ أن بعض العقاقير الطبية الخاصة بعلاج مشكلة الكبد الدهني تحتوي ضمن مركباتها على زيت الزيتون.

## هل يقلل تناول زيت الزيتون من فرصة الإصابة بالسرطان؟



زيت الزيتون

### الإحصائيات تقول عن سرطان الثدي

لقد وُجد من الإحصائيات أن النساء اليونانيات من أقل النساء قابلية للإصابة بسرطان الثدي. وفي دراسة مشتركة بين جامعة هارفارد وجامعة أثينا وجد أن تناول زيت الزيتون بصورة يومية يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الثدي بحوالي 25%.

كما وجد أن نسبة الوفاة بسبب الإصابة بسرطان الثدي تنخفض بين اليونانيات بدرجة كبيرة بالنسبة للأمريكيات.

### كيف يوفر زيت الزيتون الحماية ضد الإصابة بالسرطان؟

لقد وجد من الدراسات أن الاعتياد على تناول زيت الزيتون كغذاء تقليدي يقلل بدرجة واضحة من فرصة الإصابة بالسرطان وبخاصة سرطانات الثدي، والقولون، والبروستاتا، والرحم (بطانة الرحم).

إن السرطان ينشأ عندما يحدث تغير أو تحور للحمض النووي الموجود داخل الخلايا DNA ومن أهم أسباب ذلك تراكم الشوارد الحرة **Free radicals** بالجسم وهي عبارة عن جزيئات أكسجين غير مكتملة وتسعى بالتالي لاكتساب صفة الثبات من خلال حدوث عملية أكسدة لاكتساب إلكترون ناقص بها.. ويؤدي

ذلك بدوره لتولد جزيئات أخرى غير ثابتة وهو ما يتسبب بدوره في إحداث تلف بخلايا الجسم والذي قد يمتد إلى المادة الجينية أو الحمض النووي مما يهيئ الفرصة للإصابة بالسرطان.

وتتولد الشوارد الحرة بصورة تلقائية من خلال عملية تمثيل المواد الغذائية، وبخاصة الدهون، ومن مصادر أخرى كالتعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة، والتدخين، وغير ذلك. وقد وجد أن بعض الأنواع من الفيتامينات والمعادن والكيماويات الطبيعية الموجودة ببعض النباتات تقاوم حدوث عملية الأكسدة ولذا يطلق عليها اسم مضادات الأكسدة **antioxidants**. ومن أبرز هذه الأنواع: فيتامين (هـ)، وفيتامين (ج)، وبيتا كاروتين، والبوليفينولات. وزيت الزيتون يحتوي على نوعين من هذه الأنواع المهمة وهما: فيتامين (هـ)، والبوليفينولات.. بالإضافة للأستيروولات النباتية ومقدار بسيط من فيتامين (ج). ولذا ليس غريباً أن يكون زيت الزيتون أحد الأسلحة الغذائية المهمة للدفاع عن صحتنا ضد الإصابة بالسرطانات.

### الدهون الحيوانية وعلاقتها بالإصابة بالسرطان

أكدت بعض الدراسات على أن هناك علاقة قوية بين كثرة تناول الدهون الحيوانية والإصابة ببعض أنواع السرطان وبخاصة سرطانات الثدي، والبروستاتا، والقولون.

ولكن وجد في الوقت نفسه أن إضافة زيت الزيتون للطعام يقلل من قوة هذه العلاقة.. ولذا يلاحظ أن دول حوض البحر المتوسط وبخاصة اليونان، وجنوب إيطاليا، وأسبانيا تشهد أقل نسبة من الوفيات بسبب السرطانات السابقة، بسبب الاعتياد على تناول زيت الزيتون مع الأطعمة الغنية بالدهون الحيوانية، ك لحم الضأن ولحم الخنزير.

«كلوا الزيت وادهنوا به  
فإنه من شجرة مباركة»



زيت الزيتون

### فوائد زيت الزيتون لمتاعب المفاصل

الحديث السابق لرسولنا الكريم ﷺ يحمل في مضمونه فوائد موضعية لزيت الزيتون باستخدامه كدهان.



وبالإضافة للفوائد المعروفة لدهان الجلد والشعر بزيت الزيتون، فإن استعمال الزيت كذلك كعلاج مساعد في تخفيف آلام المفاصل يحقق نتائج جيدة من خلال وصفات عديدة قدمها لنا الطب الشعبي، وبخاصة في المناطق التي ينتشر فيها استخدام زيت الزيتون، فضلاً عن إشادة حكماء العرب القدامى بفوائد زيت الزيتون في هذه الناحية.

وهذه بعض الوصفات النافعة لهذا الغرض.

## زيت الزيتون مع الثوم لتخفيف ألم الركبتين

من المتاعب الشائعة في وقتنا الحالي الشكوى من ألم الركبة.. وهذه المشكلة ترتبط في حالات كثيرة بزيادة وزن الجسم حيث يؤدي ذلك لزيادة العبء الواقع على مفصل الركبة وهو ما يعرض الغضروف المفصلي للتلف. ولذا فإن إنقاص الوزن يعد من وسائل العلاج الأساسية لهذه المشكلة.



ويلجأ المصابون بهذه المشكلة عادة لتناول كميات كبيرة من العقاقير المسكنة للألم والمضادة للالتهاب لتخفيف متاعبهم.. وفي مقابل ذلك تحدث أضرار جانبية مثل الإصابة بقرحة المعدة، فضلاً عن التأثير السيئ لهذه العقاقير على أعضاء أخرى كالكلية والكبد.

### جرب هذه الوصفة :

تُقطَع وتهرس مجموعة من فصوص الثوم وتُنقع في كمية مناسبة من زيت الزيتون لمدة 2 - 3 أيام.. ثم يصفى الخليط ويدلك به مكان الألم يومياً.

## زيت الزيتون مع الكاموميل لتخفيف ألم الظهر والمفاصل



وهذه وصفة أخرى مفيدة لآلام العمود الفقري والعضلات والمفاصل:



تُتَّع كمية من زهر الكاموميل (البابونج) المميز بلونه الأصفر المائل للبرتقالي في كمية مناسبة من زيت الزيتون في مكان مشمس لمدة 4 أيام.. ثم يصفى المنقوع ويستخدم الزيت الناتج والمُحَمَّل بخلاصة الكاموميل كدهان لمواضع الألم والالتهاب.

## الدهان المخفف لقصة القدم والتهاب العضلات ووجع المفصل



الحاد

ومن الصفات المفيدة في حالات الألم الحاد كالناتج عن التواء القدم (قصة القدم) أو الشد العضلي أو التهاب المفصل مزج كمية من زيت الزيتون بكمية مساوية من زيت الكافور واستخدام هذا المزيج دافئاً كدهان لمنطقة الألم.

يعتبر زيت الكافور من أقوى المسكنات الطبيعية لآلام المفاصل.. وعندما يستخدم دافئاً مع زيت الزيتون يؤدي ذلك لمزيج فعال في تخفيف الألم.

## هل تعاني من مرض النقرس؟



في هذا المرض الذي يحدث نتيجة وجود خلل في تمثيل الأغذية الغنية بالبيورين

(كاللحوم والعدس والفاول والحبوب عموماً) تزيد نسبة حمض البولييك وتترسب بلوراته بالمفاصل وبخاصة بمفصل الأصبع الأكبر من القدم.



وقد وجد أن تناول زيت الزيتون بصورة متكررة يقاوم زيادة حمض البولييك ويقلل من فرصة تكوين وترسيب هذه البلورات الأشبه بالإبر الصغيرة والتي تؤدي لألم حاد بالمفصل. ومن الوصفات الأخرى المفيدة تناول الكريز وتناول عصير التفاح حيث يعمل ذلك على خفض المستويات المرتفعة لحمض البولييك.

### زيت الزيتون ومرض الروماتويد

وجد الباحثون أن النظام الغذائي لدول حوض البحر المتوسط، كما في اليونان وجنوب إيطاليا، يعد من أفضل الأنظمة الغذائية لمرض الروماتويد.. حيث يزيد الاعتماد على تناول زيت الزيتون، وأسماك البحر، والخضراوات والفاواكه الطازجة. بينما يقل تناول اللحوم الحمراء والألبان الدسمة ومنتجاتها، فقد وجد أن اتباع هذا النظام يقلل من حدة الألم ويزيد من مرونة الحركة. ومن ضمن أسباب ذلك الحصول على قدر كبير من مضادات الأكسدة وبخاصة البوليفينولات التي تتوفر في زيت الزيتون.

## زيت الزيتون يحمي الذاكرة من الضعف ويقاوم حدوث الجلطات المخية



### الصديق الوفي للمتقدمين في العمر

إن فوائد زيت الزيتون للشرايين التاجية شبيهة بفوائده للشرايين المغذية للمخ.



إنه مع التقدم في العمر يحدث قصور تدريجي للشرايين المغذية للمخ مما يعوق تدفق الدم بكفاءة إلى خلايا المخ، ويحدث ما يسمى بتصلب الشرايين. ومن أعراض ذلك حدوث تدهور للوظائف الذهنية حيث تضعف الذاكرة تدريجياً وتقل القدرة على التركيز والقدرة على التعلم واتخاذ القرارات. والاعتقاد على تناول المتقدمين في العمر لزيت الزيتون يقاوم حدوث هذه المشكلة لأنه يقاوم ترسيب الكوليستيرول الضار بشرايين المخ ويحافظ على مرونتها.

وعندما يكون هناك تصلب واضح بشرايين المخ تزيد الفرصة لحدوث الحوادث

المخية أو الخبطات المخية **strokes** والتي أبرزها جلطة المخ والتي تؤدي لعواقب خطيرة.

وزيت الزيتون يقاوم أيضاً حدوث هذه المشكلة لأنه فضلاً عن مقاومته لحدوث تصلب للشرايين فإنه يحافظ كذلك على سيولة الدم.. أي يحمي من حدوث التصاق للصفائح الدموية ببعضها البعض، وهو ما يسمى بالجلطة. ويذكر بعض الباحثين أن الاعتياد على تناول زيت الزيتون يقاوم عملية استهلاك الخلايا العصبية بالمخ بفضل التقدم في العمر وهو ما يوصف بالمصطلح الطبي **wear and tear**.. وهي عملية تحدث بصورة طبيعية مع التقدم في العمر.. مثلما تحدث لأعضاء أخرى مثل غضروف الركبة الذي يستهلك تدريجياً بسبب كثرة الاستعمال مع التقدم في العمر. وهذا سبب آخر يجعل زيت الزيتون من الأغذية المهمة للمحافظة على قوة الوظائف الذهنية.

بل يمكن القول بأن الاعتياد على تناول زيت الزيتون يصون خلايا الجسم عموماً ويقاوم حدوث عملية الشيخوخة أو يؤخر من حدوثها بفضل احتوائه على البوليفينولات وفيتامين (هـ) المضادين للأكسدة.

زيت الزيتون يساعد على

نمو مخ وأعصاب طفلك



زيت الزيتون

الغذاء المفيد للحامل

يبدو أن فوائد زيت الزيتون أكثر مما قد يتوقع البعض منا حيث تمتد لنواح صحية كثيرة ومنها الجهاز العصبي للجنين في بطن أمه وللأطفال الصغار.

إن زيت الزيتون يحتوي على مادتين مفيدتين للجهاز العصبي وهما: حمض الأوليك **oleic acid** وفيتامين (هـ).



وقد وجد أن الاهتمام بتناول الحامل لزيت الزيتون يساعد بفعل هذه المادتين على عملية نمو المخ والأعصاب والعظام للجنين. كما أنه مفيد كذلك للجهاز العصبي للأطفال في مرحلة النمو. وهذا التأثير الإيجابي ينعكس أثره على درجة ذكاء الطفل.

ولذا فإن زيت الزيتون يعد من الأغذية المهمة الموصوفة للحوامل.

من الطريف أن تناول زيت الزيتون مفيد جداً في بداية العمر وفي أواخر العمر.. فهو يساعد على نمو مخ الجنين وزيادة نشاطه عند الأطفال كما يحمي خلايا المخ من التدهور مع التقدم في العمر.

## هل يساعد تناول زيت الزيتون في نرويض مرض السكر؟



زيت الزيتون

### أفضل الزيوت لمريض السكر

في إحدى الدراسات التي قام بها باحثون فرنسيون خضعت مجموعة كبيرة من فئران المعمل إلى نظام غذائي مرتفع في السعرات الحرارية اشتمل على نسبة عالية من السكريات والدهون الحيوانية بغرض إحداث سمنة واضحة وارتفاع بمستوى سكر الدم بين الفئران.. أو إصابتهم بمرض السكر فعلياً.



زيت الزيتون يخفض المستوى المرتفع من سكر الدم في فئران التجارب.

ثم قسمت الفئران إلى مجموعتين خضعت إحداهما لنظام غذائي اشتمل على تقديم زيت الزيتون بصورة يومية بينما لم يقدم الزيت لفئران المجموعة الأخرى.. واستمرت الدراسة لمدة 10 أشهر وقد وجد الباحثون في نهاية الدراسة أن الفئران التي تناولت زيت الزيتون حدث بين أفرادها انخفاض ملحوظ لمستوى الكوليستيرول الكلي بلغ في المتوسط 42 % وانخفاض ملحوظ لمستوى الكوليستيرول الضار LDL.. كما عمل تقديم زيت الزيتون على مقاومة ارتفاع مستوى سكر الدم بنسبة حوالي 40 %.

وبناء على هذه الدراسة يرى الباحثون أن إضافة زيت الزيتون لمريض السكر من النوع الثاني، أي الذي يعتمد على العلاج بالحبوب وليس الأنسولين، يعد من الإضافات الغذائية الفعالة للسيطرة على مستوى سكر الدم.

### هل هناك فوائد أخرى لمريض السكر من تناول زيت الزيتون؟

إن تناول زيت الزيتون بصورة متكررة يحمل في الحقيقة فوائد كبيرة لمريض السكر، فضلاً عن مساعدته في السيطرة على ارتفاع مستوى السكر فإنه يحمي من بعض المضاعفات المتوقعة لمرض السكر بفضل احتوائه على مضادات للأكسدة والتي تتمثل في البوليفينولات وفيتامين (هـ) والتي تحافظ على الخلايا من التلف

الذي تتعرض له بفعل تولد الشوارد الحرة.. هذا التلف الذي يزيد من فرصة حدوث المضاعفات بأعضاء مختلفة من الجسم.

كما يعتبر مرض السكر غير المنتظم، أو غير الخاضع لسيطرة جيدة من العوامل المهمة التي تزيد من القابلية للإصابة بمشكلة قصور الشريان التاجي، وبخاصة إذا اجتمع معه وجود ارتفاع بمستوى الكوليستيرول أو الدهون الثلاثية.

وتقديم زيت الزيتون يقاوم حدوث هذه المشكلة حيث يحافظ على سلامة الشرايين ويقاوم ارتفاع الكوليستيرول والدهون الثلاثية ويحافظ على سيولة الدم.



ومن المضاعفات المتوقعة لمرض السكر والتي يفيد تناول زيت الزيتون في السيطرة عليها مشكلة الكبد الدهني أو زيادة تراكم الدهون على الكبد. فقد وجد أن المداومة على تناول زيت الزيتون تفيد في مقاومة هذه المشكلة وبخاصة مع عصير الليمون. إن فرصة حدوث الكبد الدهني تكون أكبر بين مرض السكر وبخاصة أصحاب الوزن الزائد.. ولذا فإن العمل على التخلص من الوزن الزائد يقلل من فرصة حدوث تراكم للدهون على الكبد فضلاً عن أنه

يساعد في السيطرة الجيدة على مرض السكر نفسه من النوع الثاني.

صدق أو لا تصدق:

زيت الزيتون يحافظ على  
أسنانك ويقاوم العدوى بالبكتيريا  
والفطريات!



معجون أسنان بزيت الزيتون!



الباحثون في إنجلترا قاموا بدراسة طريفة لبيان تأثير زيت الزيتون كمضاد للبكتيريا التي تساهم في تكوين طبقة الجير بالأسنان (طبقة البلاك) والتي تحفز على حدوث الجيوب وتسوس الأسنان. فاختبروا على مجموعتين من الأشخاص مركبين للعناية بالأسنان (معجون أسنان) أحدهما يشتمل على قاعدة من زيت الزيتون والآخر يشتمل على الفلورين. ومن الطريف أنهم وجدوا أن المجموعة التي استخدمت المعجون المحتوي على زيت الزيتون حدث بينها تأثير أقوى فعالية في مقاومة البلاك والبكتيريا بالنسبة للمجموعة الأخرى التي استخدمت مستحضراً احتوى على الفلورين.

معجون الأسنان الذي يحتوي على قاعدة من زيت الزيتون يؤدي لنتائج فعالة في مقاومة تكون طبقة الجير والبكتيريا التي تتخللها.

## زيت الزيتون والعدوى الفطرية للجلد



العدوى الفطرية للجلد من الأنواع الشائعة (مثل الفطريات التي تصيب جلد أصابع القدمين.. ومثل تينيا جلد الظهر وتينيا ما بين أعلى الفخذين). وفي دراسة عربية قام الباحثون في دبي باستخدام خليط من كميات متساوية من زيت الزيتون، وعسل النحل، وشمع النحل كعلاج للقضاء على العدوى الفطرية، جاءت النتائج فعالة.. حيث استطاع هذا الخليط القضاء على أنواع كثيرة من العدوى الفطرية.



## تأثير زيت الزيتون على البكتيريا المعوية



وفي دراسة قام بها باحثون إيطاليون، اختبروا تأثير زيت الزيتون على البكتيريا المعوية خارج الجسم في المعمل.. ووجدوا أنه يتميز بتأثير فعال في مقاومة بعض أنواع البكتيريا المسببة لالتهابات الجهاز التنفسي والتهابات الأمعاء.

ووجد الباحثون أن هذا التأثير الفعال يرجع إلى نوعين من مركبات البوليفينول وهما **'oleuropéine et l'hydroxytyrosol** وفي دراسة أخرى لنفس فريق البحث وجدوا أن هذا التأثير الفعال المضاد للبكتيريا يرجع أيضاً لبعض المركبات الأروماتية (العطرية) بالزيت وبخاصة من نوع **'hexanal et le nonanal**.

## فعالية أوراق شجر الزيتون في القضاء على العدوى

وفي دراسة فرنسية أجريت سنة 2003م للكشف عن فوائد أوراق شجر الزيتون كمضاد للجراثيم، توصل الباحثون إلى أن استخدام منقوع مركز من الأوراق يفيد في القضاء على نوع من البكتيريا يسمى *Escherichia coli = E.C* والتي تتسبب في التهاب الأمعاء.. وفي نوع مميز من الفطريات يسمى *Candida albicans*.

ويرجع هذا التأثير إلى نوعين من المركبات بأوراق الشجر موجودين بزيت الزيتون وهما النوعان السابق ذكرهما *l'oleuropéine et l'hydroxytyrosol*. والمركب الأول *l'oleuropéine* هو الذي يكسب الزيتون مرارته.

## مركب من خلاصة أوراق شجر الزيتون يقاوم فيروس الإيدز!

ومن الطريف أن الباحثين الأمريكيين توصلوا كذلك إلى تجهيز مستحضر ثلاثي يحتوي على خلاصة أوراق شجر الزيتون كأحد مكوناته الثلاثة يفيد في القضاء على فيروس الإيدز *H1V* في حيوانات المعمل.

كُلُّ التِّينِ مَعَ الزَّيْتُونِ لِنَنعَمَ

بِسَرِّهِمَا الْمُحَنُونِ



زَيْتُ الزَّيْتُونِ

الآية القرآنية التي كانت سبباً في دخول بعض الباحثين الأجانب إلى الإسلام:

قال تعالى: ﴿ وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ ۝ وَطُورِ سِينِينَ ۝ ﴾ (التين: 1 - 2).

لماذا اختار الله تعالى التين والزيتون بالتحديد ليقسم بهما ويجمع بينهما؟ إن هذه المسألة القرآنية اهتم ببحثها بعض الباحثين اليابانيين وتوصلوا لنتائج مثيرة جعلتهم يؤمنون بحكمة الخالق عز وجل ودفعتهم لاعتناق الإسلام.

ولكن ما الذي توصلوا إليه؟

## التأثير القوي للتين والزيتون في خفض مستوى الكوليستيرول

لقد وجد الباحثون أن الجمع بين تناول التين والزيتون يُحدث تأثيراً أقوى وأفضل في خفض مستوى الكوليستيرول بالدم.

إن الزيتون غني بزيت الزيتون المعروف بتأثيره الإيجابي على مستوى الدهون (الكوليستيرول بالدم) بفضل احتوائه على



أحماض دهنية أحادية اللاتشبع. أما التين فهو من أغنى الفواكه بالألياف.. فيحتوي مقدار 3 ثمرات من التين الطازج أو المجفف على حوالي 5 جرامات من الألياف أي: ما يعادل 20% من الجرعة اليومية الموصى بتناولها.

وهذه الألياف تُعطل وتقلل من امتصاص الكوليستيرول في الأمعاء إلى تيار الدم وبالتالي تقاوم ارتفاع مستواه بالدم.

ومن الطريف أن الباحثين وجدوا أن تناول ثمرة تين واحدة مع 7 ثمرات من الزيتون يقلل من مستوى الكوليستيرول بالدم بدرجة واضحة تصل إلى نحو 20%!

## الوصفة الذهبية لخفض الكوليستيرول

ثمرة تين واحدة + 7 ثمرات زيتون.

## التين والزيتون لتقوية الخصوبة وزيادة فرص الإنجاب

كما وجد الباحثون أن الجمع أيضاً بين تناول التين والزيتون يزيد من درجة الخصوبة عند الزوجين. وهذه تعد بمثابة وصفة لكل زوجين يعانيان من تأخر الإنجاب بسبب ضعف الخصوبة الناتج عن ضعف نشاط المبيض أو ضعف حيوية الحيوانات المنوية.

## التاريخ القديم لاستخدام زيت الزيتون في مجال التجميل



زيت الزيتون

### الوصفة القديمة للصحة والجمال

« اجعلي العسل من الداخل وزيت الزيتون من الخارج »

هكذا قال الفيلسوف الإغريقي ديموقريطس منذ مئات السنين.. فلقد أوصى بتناول عسل النحل كغذاء صحي مفيد ودهان الجلد بزيت الزيتون كزيت مفيد ومُجمل للجلد والشعر.



لقد كان الإغريق والرومان شديدي الولع بزيت الزيتون كدهان للجلد والشعر، فكانوا يدهنون أجسامهم به بعد الاستحمام، وبعد الرحلات الطويلة، ويستخدمونه في تدليك أجسامهم لبت الطاقة والحيوية، وتخفيف متاعب الجسم والعضلات وكانوا يستخدمونه كذلك كدهان للشعر.



لقد كان من عادة الرومان استخدام زيت الزيتون كدهان مرطب لجلد اليدين ومقاوم للخشونة والجفاف.

## ماذا تقول الدراسات الحديثة عن أهمية زيت الزيتون للجلد

ولقد أكدت الدراسات الحديثة على أهمية زيت الزيتون للجلد وأثبتت بالفعل صحة ما اتبعه القدماء..

فقد وجد أن زيت الزيتون يحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تسمى بوليفينولات **polyphenols** والتي تؤخر وتقوّم شيخوخة الجلد وظهور التجاعيد وتقوّم وتعالج التأثيرات الضارة لأشعة الشمس على الجلد.. وتعمل على حماية الجلد جنباً إلى جنب مع فيتامين (هـ) الذي يحتوي عليه زيت الزيتون.

ذلك فضلاً عن أهمية زيت الزيتون في مقاومة جفاف الجلد والشعر.. وكان من الشائع بين الإغريق والرومان دهان الشعر بزيت الزيتون لإكسابه طراوة ولمعاناً جذاباً.

كما أن عمل حمامات الزيت، كما اعتاد الرومان والإغريق، وسيلة فعالة لمقاومة جفاف الجلد وتليينه.. فالزيت يطفو على سطح الماء ويحيط الجسم بأكمله ويكسوه بطبقة زيتية رقيقة عندما يغادر المرء الحمام.



يمكن تعطير زيت الزيتون المستخدم في عمل الحمامات بإضافة

قطرات قليلة من زيت عطري مركز مثل زيت اللافندر.

## استخدام زيت الزيتون للعناية بالبشرة وجمال الوجه



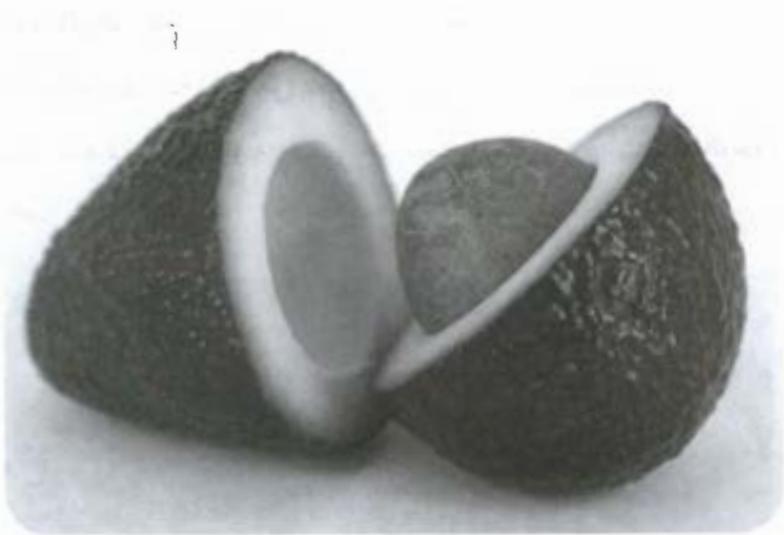
### وصفات فعالة من زيت الزيتون

زيت الزيتون من الزيوت التي تتميز بتأثير لطيف على البشرة ويعمل على مقاومة الجفاف والقشف والتشققات التي قد تظهر بالبشرة بسبب الجفاف الشديد.. ويمكن تقوية هذا التأثير من خلال إدراج زيت الزيتون في بعض الوصفات.

### مستحضر الأفوكادو لتجميل البشرة

الأفوكادو من الفواكه الاستوائية والتي أصبحت منتشرة في مجتمعنا العربي..

وهي تتميز بغناها بالشحوم والزيوت.. وقد استخدمت منذ زمن بعيد للعناية بالبشرة فاستخدمها أهل حضارة الأزتک، والمایا، والإنکا، منذ آلاف السنين.



### المكونات

- 3/2 فنجان زيت زيتون.  
- ثمرة أفوكادو كبيرة.

### الطريقة

- 1 - تُقشّر ثمرة الأفوكادو، وتُزال بذرتها، ويُهرس لحمها جيدًا بشوكة.
- 2 - يضاف الزيت للأفوكادو ويقلب جيدًا لعمل عجينة متماسكة.
- 3 - يُعمل قناع للوجه (ماسك) بالعجينة.. وتبقى على البشرة لمدة 15 - 20 دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ.

**ماسك البيض وزيت الزيتون..** 

**لعلاج البشرة الجافة :**

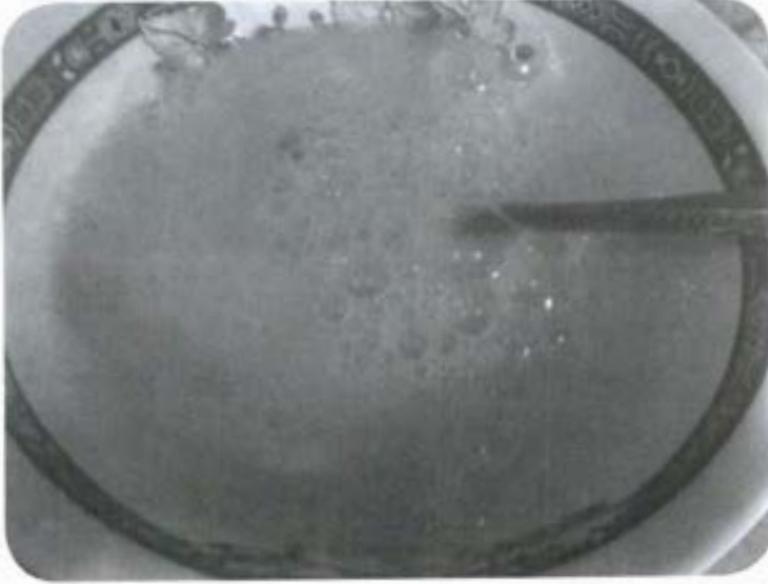
**المكونات:**

- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

### الطريقة :

- 1 - يضرب البيض جيداً ثم يضاف له زيت الزيتون.
- 2 - يضاف للخليط عدة نقط من عصير الليمون أو ملعقة صغيرة.
- 3 - تفرد العجينة على الوجه وتبقى حتى تجف تماماً.. ثم يشطف الوجه بالماء الدافئ.



### زيت الزيتون لمقاومة التجاعيد

التجاعيد تعني أن طبيعة الجلد المطاطية قد ضعفت، ولذا فإنه عندما يُشد أو يُفرد لا يعود تماماً لحالته الأولى.. وتظهر التجاعيد مع التقدم في العمر، ويساعد على ظهورها بصورة مبكرة الإفراط في التعرض لأشعة الشمس، والتدخين.

وتظهر تجاعيد الوجه بمناطق متفرقة مثل زاويتي الفم، وتحت العينين، وعلى جانبي أسفل الأنف، وبالجبهة.

ولمقاومة ظهور التجاعيد يجب تدعيم ليونة ومطاطية الجلد، وزيت الزيتون يساعد على ذلك.



ولهذا الغرض تُدهن مناطق ظهور التجاعيد يومياً بطبقة خفيفة من زيت الزيتون.. مع ضرورة تجنب التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة.. وفي حالة الاضطرار لذلك يوضع مستحضر حاجب لأشعة الشمس للوقاية من تأثيرها السلبي على البشرة.. أو يمكن استخدام زيت الزيتون نفسه لهذا الغرض حيث وجد من الدراسات أنه يوفر الحماية للبشرة من أضرار أشعة الشمس.

كما يفيد استعمال المستحضر التالي في مقاومة ظهور التجاعيد ومساعدة إخفائها.. فضلاً عن فائدته في تغذية البشرة وزيادة نضارتها وحيويتها.

#### المكونات:

- $\frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- $1 \frac{1}{2}$  ملعقة كبيرة من شمع العسل.
- 2 ملعقة كبيرة من الجلسرين.
- 6 ملاعق كبيرة من ماء الورد.
- $1 \frac{1}{2}$  ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

## الطريقة :

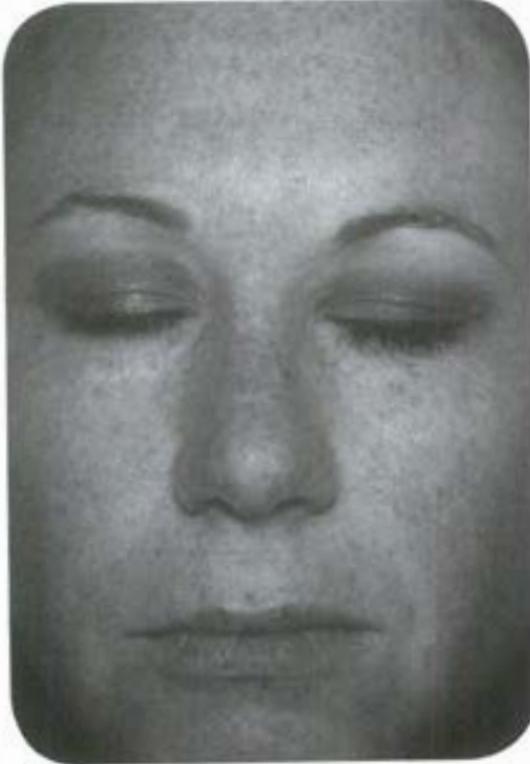
- 1 - يُذاب الشمع بالتسخين الهادئ، ثم يضاف إليه زيت اللوز وزيت الزيتون. يُقلب الجلسرين في ماء الورد، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق.
- 2 - يقرب الخليط ويترك حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.
- 3 - يستخدم هذا المستحضر ككريم للوجه وبخاصة لمناطق ظهور التجاعيد.

## هل تعانيين من وجود بقع فاتحة ببشرة وجهك؟

يلاحظ أحياناً وبصفة خاصة عند المراهقين وجود بقع بلون أفتح من لون الجلد يُطلق عليها: قوباء.

ويعتقد أن سببها يرجع لوجود نقص بفيتامين (أ).

وبالتالي يجب زيادة الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بهذا الفيتامين والذي يتركز بالجزر، والمشمش، والبطاطا، والخضراوات الورقية، وزيت كبد الحوت.



كما يفيد استعمال المستحضر التالي كدهان يومي متكرر لمساعدة إخفاء البقع.

#### المكونات:

- زيت زيتون.
- ورق زيتون أخضر.

#### الطريقة:

ينقع ورق الزيتون الطازج في كمية مناسبة من زيت الزيتون لمدة أسبوع..  
ويستخدم الزيت الناتج والحامل لخلاصة الورق كدهان للبقع.

### مستحضر لعلاج مشكلة مسام البشرة المتسعة

#### المكونات:

- ملعقة كبيرة من الدقيق (دقيق القمح أو الذرة).
- كمية مناسبة من زيت الزيتون.
- كمية مناسبة من الماء.

#### الطريقة:

- 1 - بعد غسل الوجه بالطريقة المعتادة وتجفيفه، يدهن بطبقة رقيقة من زيت الزيتون.
- 2 - يُجَهَّز عجينة من الماء والدقيق، وتضرد على الوجه، وبخاصة بمناطق المسام المتسعة، ثم تزال بعد 20 دقيقة بقطعة قطن، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر. يكرر ذلك يومياً.. حتى يقل ظهور المسام المتسعة.

### مستحضر لتجميل جلد العنق وزيادة نضارته

#### المكونات:

- 1- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 2- ملعقة كبيرة من زبدة الكاكاو.

### الطريقة :

- 1 - تُذاب زبدة الكاكاو في حمام مائي ساخن.. أو تُسخن على لهب خفيف.
  - 2 - يضاف زيت الزيتون لزبدة الكاكاو السائلة.. ويقلب الخليط حتى يبرد.
  - 3 - يستخدم الخليط الناتج كدهان يومي لجلد العنق.
- يحفظ الخليط في زجاجة داخل الثلاجة.

### اجعلي بشرتك ناعمة ناضرة بصابون زيت الزيتون والعسل

### المكونات :

- 2 - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 2 - ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- 9 - ملاعق كبيرة صابون مبشور.



### الطريقة :

- 1 - يُسخن الصابون المبشور على نار هادئة، ويقلب بملعقة خشبية.. وبعد أن يذوب يضاف إليه تدريجياً زيت الزيتون نقطة نقطة ويخلط معه جيداً.. ثم يضاف عسل

النحل مع استمرار التقليب لبضع دقائق للحصول على خليط سميك متماسك..  
ثم يُرفع الإناء من على النار.

2 - يُصب الخليط في وعاء مناسب.. وعندما يجف تماماً ويصبح صلباً يكون عندئذ جاهزاً للاستعمال.. ويستغرق ذلك بضعة أسابيع.

يمتاز هذا الصابون بمفعول مرطب للبشرة وملين للجلد.. ويعتبر الاستحمام به متعة حيث يجري الماء على الجسم المدهون بالعسل وكأنه يتراقص عليه!

### حمام زيت الزيتون.. لإكساب جلدك النعومة والنضارة

إضافة بعض الزيوت لماء الاستحمام وصفة قديمة جداً لتجميل الجلد، ومقاومة جفافه، وإكسابه النعومة والنضارة.

ففي المرة القادمة، جرّبي إضافة عدة نقط من زيت الزيتون لماء الحمام ستحصلين على نتيجة رائعة.

كما يمكنك إضافة زيوت أخرى مثل زيت اللوز، وزيت الأفوكادو، وزيت الياسمين.

### زيت الزيتون والملح لعمل تقشير طبيعي للبشرة

للعناية بالجلد نحتاج أن نقوم بعمل حَكْ scrub للطبقة الخارجية من وقت لآخر لإزالة الخلايا الميتة والمتهالكة والتي يظهر من تحتها خلايا أخرى شابة أكثر حيوية.. وتسمى هذه العملية بتقشير الجلد exfoliation.

ومن أبسط وسائل التقشير استخدام اللوفة في حك الجلد.

كما يمكن استعمال زيت الزيتون لهذا الغرض مع مادة خشنة تقوم بحك الخلايا الميتة.. كما في الوصفة التالية.

#### المكونات:

1 - فنجان من زيت الزيتون.

2 - ملعقة كبيرة من ملح الطعام الخشن.

## الطريقة :

1 - يُخلط الزيت مع الملح جيداً في وعاء.

زيت الزيتون مع الملح لعمل مستحضر لحك البشرة **scrub**.

2 - عند الاستحمام، يبيل الجسم بالماء ثم يوضع الخليط على قطعة أسفنج ويستخدم في حك الجلد مع التركيز على بشرة الوجه والعنق ويراعى تحريك اليد من أسفل العنق ولأعلى، أي في عكس اتجاه الجاذبية، لمساعدة رفع وشد الجلد ومقاومة التجاعيد.

## هل تعانيين من وجود نمش أو بقع غامقة

### الوصفة الفعالة :

أضيفي مقدار 1-2 نقطة من زيت اللافندر العطري المركز إلى مقدار قليل من زيت الزيتون.

استخدمي هذا الخليط على قطعة قطن في دهان البقع الغامقة بصورة يومية حتى يقل ظهورها.

## هل تعانيين من وجود تشققات وجفاف بحلمة الثدي

### الوصفة الفعالة :

ادهني حلمة الثدي يومياً كل مساء قبل النوم بخليط من زيت الزيتون مع عسل النحل أو زلال البيض.

مع تكرار ذلك يزول الجفاف والتشققات وتصبح الحلمة طرية لينة.



## اجعلي يديك وقدميك أكثر جمالاً بزيت الزيتون



هل تعانيين من ضعف أو تشقق الأظافر؟

إن مشكلة ضعف الأظافر وزيادة قابليتها للتشقق أو الكسر قد ترتبط بسوء التغذية ووجود نقص ببعض الفيتامينات والمعادن التي تحتاجها الأظافر مثل الكالسيوم، والزنك وفيتامينات (ب) وكذلك البروتينات. وقد يرتبط ذلك أيضاً بكثرة تعريض الأظافر للماء من خلال الأعمال المنزلية.



ولعلاج هذه المشكلة يجب تصحيح العوامل السابقة كما يفيد استخدام زيت الزيتون كدهان مقوٍ ومغذٍ للأظافر.

وهناك طريقتان لذلك، إما أن تقومي بعمل حمام زيت للأظافر، وذلك بغمس أطراف الأصابع في وعاء صغير مملوء بزيت الزيتون.. أو تقومي كل مساء قبل النوم بدهان الأظافر بطبقة من زيت الزيتون وتتركها حتى الصباح.



حمام زيت الزيتون للأظافر

### مستحضر لإزالة الخشونة والقشف من القدمين



إن التأثير الملين والمرطب لزيت الزيتون يمكن الاستفادة به في مقاومة خشونة جلد القدمين وبخاصة بمنطقة الكعب والجانب الخارجي للإصبع الأكبر. ويمكن تقوية هذا المفعول بإضافة زيوت أخرى تتميز بتأثيرات أخرى مثل زيت الكافور المسكن للألم، وزيت النعناع المعطر، وزيت الليمون المفتاح للون الجلد.



وليس ذلك فحسب، بل يمكن كذلك عمل تقشير للجلد بإضافة حبيبات خشنة مثل ملح الطعام الخشن مما يساعد في إظهار جلد القدمين في أحسن صورة. وذلك كما في الوصفة التالية.

### المكونات :

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة من زيت الكافور ( اختياري).
- ملعقة كبيرة من زيت النعناع.
- ملعقة كبيرة من زيت الليمون.
- 4 ملاعق كبيرة من ملح الطعام الخشن.
- 2 ملعقة صغيرة من زيت اللوز.



تدليك القدمين بزيت اللوز بعد عمل تقشير للجلد يجعل القدمين في أجمل صورة.

### الطريقة :

- 1 - تُفمر القدمان في حمام ماء دافئ وصابون مع إضافة بضع نقط من زيت النعناع.
- 2 - يُخلط الملح مع زيت الزيتون وزيت الكافور وزيت الليمون ويضاف للخليط بضع نقط من زيت النعناع.

- 3 - يستخدم الخليط في حك الجلد مع التركيز على مناطق خشونة والقشف.
- 4 - تشطف القدمان بالماء، ثم تنقع لبضع دقائق في حمام ماء دافئ مزود ببضع نقط من زيت النعناع.
- 5 - وأخيراً، تجفف القدمان ويعمل تدليك للجلد بزيت اللوز بما في ذلك الحافة الجلدية المحيطة بالأظافر **cuticle**.

### الوصفة الفعالة للقضاء على خشونة الكعبين

**المكونات:**

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- ملعقة كبيرة من الجلسرين.

#### **الطريقة:**

- 1 - انقعي قدميك في حمام ماء دافئ وصابون.. وأثناء ذلك قومي بحك جلد الكعبين الخشن باستعمال حجر الحفاف.
- 2 - بعد الانتهاء من الحك، قومي بتجفيف القدمين، ودهان الكعبين بخليط زيت الزيتون والجلسرين.



## وصفات فعالة من زيت الزيتون لجمال شعرك



زيت الزيتون

### الدهان المَجْمَل للشعر

زيت الزيتون يعد من أفضل الزيوت الملائمة للشعر.. ويمكن استخدامه للشعر بمفرده أو من خلال وصفات مختلفة تعالج بعض مشاكل الشعر وتزيده جمالاً ورونقاً جذاباً.



### بلسم العسل والزيت

لتطرية ولمعان الشعر

الجاف:

المكونات:

- 3 ملاعق من عسل النحل النقي.
- نصف فتجان من زيت الزيتون.
- 2 نقطة من زيت الحصابان (روزماري) العطري المركز.
- ملعقة كبيرة من خل التفاح.

الطريقة:

- 1 - اخلطي العسل مع زيت الزيتون ثم أضيفي زيت الحصابان.. ثم قلبي الخليط.
- 2 - ادعكي فروة رأسك وانشري الخليط على مختلف أنحاء الشعر.. ثم ضعي فوطة دافئة رطبة حول شعرك بعد تبليلها بماء دافئ ثم عصرها جيداً.
- 3 - اتركي البلسم على شعرك لنحو ساعة.. ثم اشطفي شعرك بالشامبو.

4 - استعملي خل التفاح لعمل شطف أخير لشعرك بالماء والخل لإكسابه لمعاناً جذاباً.



خليط العسل والزيت للشعر

### بلسم البيض والزيت..

#### لتغذية وتطرية الشعر الجاف:

يحتوي صفار البيض على مجموعة من الفيتامينات.. وعندما يستعمل للشعر مع زيت الزيتون يكوّن خليطاً رائعاً يعمل على تغذية الشعر ويضفي لمسة من الحيوية للشعر المجهد الجاف.



خليط البيض والزيت للشعر المجهد

## المكونات :

- صفار بيضة واحدة.
- نصف فنجان من زيت الزيتون.
- 2 نقطة من زيت اللافندر العطري المركز.

## الطريقة :

- 1 - اضربي صفار البيض، ثم أضيفي له تدريجياً زيت الزيتون وزيت اللافندر.
- 2 - استعملي هذا الخليط في دهان فروة الرأس والشعر.
- 3 - اغمسي فوطة في ماء دافئ ثم اعصريها جيداً لتكون رطبة دافئة ولكن غير مبللة ولفي بها الشعر.
- 4 - اتركي الخليط على شعرك لنحو ساعة واحدة ثم اغسلي شعرك بالشامبو واشطفيه بالماء.

## حمام الزيت الفعال..



### لعلاج الشعر المصبوغ التالف والشعر الخشن الجاف :

## المكونات :

- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- شامبو خفيف.
- 2 ملعقة كبيرة من خل التفاح.

## الطريقة :

- 1 - ضعي الزيت في حمام ماء ساخن.. وذلك بوضعه في فنجان داخل وعاء مملوء بماء ساخن.. واتركي الزيت حتى يهدأ.
- 2 - ضعي فوطة داخل الميكروويف لتسخن.. أو اغمسيها داخل وعاء مملوء بماء ساخن ثم اعصريها جيداً.
- 3 - اغسلي شعرك بالشامبو لإزالة أية مخلفات بأعواد الشعر.

- 4 - دلكي فروة الرأس بالزيت الدافئ وامسحي به أعواد الشعر حتى نهاياتها.  
5 - لفّي شعرك بالفوطة الدافئة لمدة 15 - 30 دقيقة.



وضع فوطة دافئة يساعد على امتصاص زيت الزيتون وزيادة فعاليته

- 6 - اغسلي شعرك مرة أخرى بشامبو خفيف لإزالة الزيت الزائد العالق بأعواد الشعر.

- 7 - وأخيراً، اشطفي شعرك بالخل المخفف بالماء.

### دهان مسائي لعلاج الشعر الجاف وأيضاً لمساعدة النوم المريح

عندما تستنشقين زيت اللافندر قبل النوم فإنه يقاوم الأرق، ويهدئ الأعصاب، ويساعد على النوم المريح.. ويمكنك بالإضافة لذلك الاستفادة بمفعول زيت الزيتون المقاوم لجفاف الشعر.

إليك هذه الوصفة المفيدة والتي يمكنك عملها قبل ميعاد نومك بحوالي ساعتين.

## المكونات :

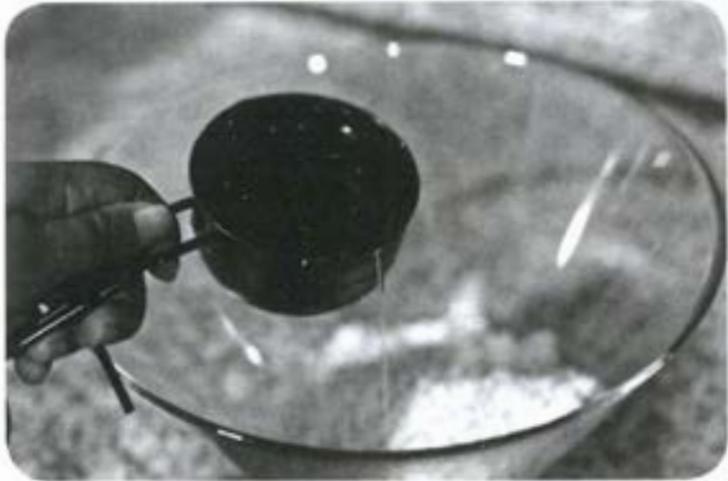
- 3 - نقط من زيت اللافندر.
- 2 - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

## الطريقة :

- 1 - اغسلي شعرك بالماء ثم قومي بتسليكه جيداً بالمشط.
- 2 - ادعي شعرك بخليط زيت الزيتون وزيت اللافندر ابتداء من فروة الرأس وحتى نهايات الشعر.
- 3 - قومي بتمشيط شعرك ثم اتركيه ليجف تلقائياً بالهواء.. ويمكنك مسّحه بخفة بفضة لمساعدة تجفيفه.
- 4 - ضعي فوطة على وسادة النوم لمنع اتساخها ببقايا الزيت.
- 5 - في الصباح، اغسلي شعرك بالشامبو كالمعتاد.

## مستحضر الزيت وجوز الهند..

### لإعادة الحيوية للشعر الجاف التالف :



خليط الزيت مع العسل ولبن جوز الهند من المستحضرات الفعالة لإعادة الحيوية للشعر التالف.

عندما يتعرض الشعر بصورة متكررة لبعض العوامل مثل أجهزة التكييف أو

الدفائيات والهواء البارد أو الصبغات الكيماوية فإنه يفقد جزءاً من حيويته ويجف وتصاب أعواده بتلف وتعرض للتقصف. والمستحضر التالي يساعد في استعادة الحيوية للشعر الجاف التالف.

### المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- 2 ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- 2 ملعقة كبيرة من لبن جوز الهند.

### الطريقة:

- 1 - تخلط المكونات جيداً.
- 2 - بعد غسل الشعر بالشامبو كالمعتاد، يوضع الخليط على الشعر ويُدهن به، ثم يُمشط الشعر جيداً لضمان وصول الخليط لكافة أنحاءه.
- 3 - يترك المستحضر على الشعر لمدة 15-20 دقيقة.. ثم يشطف الشعر بالماء الدافئ.
- 4 - يحفظ باقي المستحضر داخل التلاجة ويستعمل على مدار ثلاثة أيام متتالية.

### مستحضر زيت الزيتون وزيت الحصابان.. لعلاج مشكلة سقوط



### الشعر ومشكلة قشر الشعر

الشعر يميل للتساقط بسبب ضعف أو سوء التغذية، وكذلك بسبب الإساءة للشعر مثل كثرة استخدام الصبغات الكيماوية، وكثرة تعريض الشعر للحرارة مثل استخدام المكواة الكهربائية، وغير ذلك من الأسباب.

ولذا يراعى تصحيح السبب المؤدي لزيادة تساقط الشعر.

كما يفيد عمل حمام زيتي للشعر من خلال الوصفة التالية والتي تساعد كذلك على مقاومة مشكلة قشر الشعر.

### المكونات:

- 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الحصابان (روزماري).

### الطريقة:

- 1 - يخلط الزيتان، ويدهن الشعر بالخليط مع تدليك فروة الرأس، ثم يُمشط الشعر لتوزيع الخليط جيداً على أعواد الشعر.
- 2 - يُلف الشعر بفضة دافئة لمدة ساعة تقريباً.
- 3 - يعاد غسل الشعر بشامبو خفيف.



زيت الحصابان



# استعمال زيت الزيتون في أعمال المطبخ



ثلاثة استعمالات للزيوت  
في المطبخ. تستعمل الزيوت النباتية لثلاثة أغراض. وهي:

- القلي والتحمير.
- تطرية الغذاء.
- إكساب النكهة.



## تسخين زيت الزيتون

والحقيقة أن زيت الزيتون ليس من الزيوت المناسبة للتسخين لدرجات حرارة عالية، ولذا فإنه لا يناسب عملية القلي لكنه يصلح للتحمير الخفيف السريع.

إن الزيوت عندما تُسخَّن لدرجات حرارة عالية فإنها تتحلل وتصبح مصدرًا للضرر.

وزيت الزيتون من أقل الزيوت النباتية تحملاً لدرجات الحرارة العالية. والمؤشر الذي يؤخذ به لتعرض الزيت لدرجة حرارة عالية أدت لتحلله هو تصاعد الدخان أو وصول ما يسمى: نقطة التدخين **smoking point**.

فعندما يبدأ الزيت أثناء التسخين في إطلاق دخان يجب إهمال استعماله. إنه فضلاً عن أن تصاعد الدخان يصحبه حدوث تغير سيئ في المذاق والنكهة فإن ذلك يعني كذلك تحلل للزيت وتولد كيماويات ضارة تسمى بالشوارد الحرة وتحول الأحماض الدهنية به إلى أحماض ضارة تسمى بالأحماض الدهنية المُحوّلة **trans fatty acids**.. وربما يشجع هذا التحول الكيميائي على حدوث أمراض سرطانية. أما أنسب الزيوت لعملية القلي وأكثرها بالتالي تحملاً لعملية القلي الشديد فهو زيت دوار الشمس.

### تليين المأكولات وإكساب النكهة

ولكن في الحقيقة أن استخدامات زيت الزيتون في المطبخ، بصرف النظر عن عدم ملائمة لعملية قلي الأطعمة. لها أهمية وطابع خاص.



زيت الزيتون مع التوابل من الإضافات اللذيذة للأطعمة مثل اطباق البطاطس.

فزيت الزيتون من أفضل الزيوت لتليين الأطعمة وإكسابها نكهة لذيذة.. مثل أطباق البطاطس المسلوقة وبخاصة مع إضافة التوابل والأعشاب المناسبة. والرومان كانوا يبلون قطع الخبز بزيت الزيتون ويعتبرون ذلك غذاء صحياً لذيذاً، ولا تزال تلك العادة موجودة حتى الآن في بعض الدول وبخاصة الأوروبية.



تغطيس قطع الخبز في زيت الزيتون وتناولها من العادات الغذائية القديمة التي لا تزال متبعة حتى الآن في بعض الدول.

### استعمال الزيت كمادة حافظة

من ضمن استعمالات زيت الزيتون، أو الزيوت النباتية عموماً، استعماله كمادة حافظة للأطعمة أو الأعشاب أو المخلاتات أو ثمار الزيتون نفسها، حيث يعزل الهواء تماماً عن الغذاء الموجود داخل الزيت والمُعطّي له.

وتقوم شركات تصنيع الأغذية باتباع وسائل تعقيم خاصة عندما تستخدم الزيت لهذا الغرض مثلما يستخدم لحفظ الأسماك كالأنشوجا.

ولكن في المنزل لا تُتبع هذه الوسائل، ويمكن أن تنشط بالغذاء المحفوظ بكتيريا تعيش بدون هواء وقد تؤدي لحالة خطيرة من التسمم وهي بكتيريا **clostridium botulinum** وتؤدي لما يعرف بالبتولية **botulism** وهو نوع من التسمم كالذي

يصيب الفسيخ المملح. ويحفظ على ذلك وجود دفاء وضوء ودرجة منخفضة من الحموضة.. ولذا فإن إضافة الخل يقاوم حدوث ذلك.

ولذا يراعى عند استعمال الزيت كمادة حافظة، وبخاصة مع حفظ أغذية غير مطهية، أن يحفظ الزيت داخل الثلاجة ويستعمل على مدار فترة قصيرة.. وفي حالة حفظ عُشب ما لإكساب الزيت نكهة معينة يجب تصفية الزيت من العشب بعد حفظه لفترة قصيرة، ويحفظ الزيت المُحمّل بالنكهة داخل الثلاجة.

## زيت الزيتون وأطباق

### السلطات الشهية والمغذية



### زيت الزيتون

#### العادة الغذائية المدعمة للصحة والحيوية

إن زيت الزيتون يعد بلاشك من أفضل الزيوت التي يمكن استخدامها في إعداد أطباق السلطات بأنواعها المختلفة.



طبق سلطة شهى بزيت الزيتون

إن تناول طبق سلطة بزيت الزيتون بصورة شبه يومية يضمن لك الحصول على فوائد زيت الزيتون القيمة التي تحدثنا عنها فضلاً عن الاستفادة بمكونات السلطة

والتي تشتمل عادة على خضراوات طازجة غنية بالفيتامينات ومضادات الأكسدة، بالإضافة لفوائد المكونات الأخرى، للسلطة كعصير الليمون الطازج الغني بفيتامين (ج) .. كما يمكن إضافة قطع من الجبن الأبيض الغني بالبروتينات.

ولعل من أفضل العادات الغذائية لليونانيين وبخاصة سكان جزيرة كريت تناول طبق سلطة بزيت الزيتون كغذاء تقليدي على مائدة الطعام.. فهي عادة مدعمة للصحة والحيوية.

إليك هذا المثال لنوع من سلطات البحر المتوسط لذيذ الطعم وجذاب المنظر.

### المكونات :

- 4 قرون فلفل رومي أحمر.
- 200 جرام جبنة فيتا.
- 2 - 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- 2 ملعقة كبيرة كابري (نوع من الحبوب) .. (يمكن استبداله بحبوب أخرى كالذرة المسلوقة).
- قشرة ثمرة ليمونة مقطعة لأجزاء صغيرة.
- ملح (اختياري).

### الطريقة :

- 1 - يُشوى الفلفل الرومي.. ثم يوضع داخل كيس بلاستيك ويترك لمدة 15 دقيقة.
- 2 - يُقشر الفلفل الرومي لاستخراج لَحْمه ويُزال البذر والسيقان ويُقطع إلى شرائح ويوضع في طبق كبير.
- 3 - يُضاف الجبن على هيئة قطع.. ثم يصب زيت الزيتون فوق الجبن والفلفل.
- 4 - يُنثر الكابري على الخليط.. ثم يُوزع قشر الليمون على الطبق.. ثم يضاف الملح.

## الطريقة المثلى لحفظ الزيوت في المنزل



يجب مراعاة الآتي:

- عندما يتعرض الزيت النباتي للضوء والدفء لفترة طويلة نسبياً فإنه يتزنخ وتسوء نكهته ويتغير قوامه.. ولذا يجب حفظ الزيت بعيداً عن الضوء والدفء.
- يعتبر دولاب المطبخ هو المكان المناسب لحفظ الزيوت بشرط أن يكون بعيداً عن الموقد الحراري (البيوتاجاز).. وإذا لم يتوفر ذلك يمكن حفظه داخل الثلاجة.
- يفضل شراء الزيت بكميات تُستهلك على مدار فترة قصيرة لتجنب نزنخه، وبخاصة الأنواع مرتفعة الثمن التي لا تستهلك بكميات كبيرة.
- كما يفضل عند الشراء اختيار عبوات غير شفافة أو معتمة لتجنب تعرض الزيت للضوء.. أي اختيار الزيت المحفوظ داخل عُلَب من الصفيح..
- يجب توخي الحذر بصفة خاصة من كيفية حفظ الزيوت المزودة بنكهة، فلا بد من حفظها داخل الثلاجة، ويجب استخدامها على مدار فترة قصيرة.. ويجب تصفية الزيت المزود بنكهة الأعشاب من بقايا العشب لأن بقاء بعض البقايا يشجع على نمو البكتيريا وحدوث تسمم غذائي.



## كيف نحسب زيت الزيتون نكهة الأعشاب والتوابل؟



### إكساب زيت الزيتون نكهة وفوائد أخرى

يمكنك تزويد زيت الزيتون بنكهة معينة وبمذاق مختلف بإضافة أعشاب وتوابل معينة له مما يوسّع من مجال استخداماته في المطبخ ويكسب الأطعمة المضاف لها مذاقاً جديداً.. ذلك فضلاً عن الانتفاع بالفوائد الصحية للعُشب المضاف له. ويُراعى دائماً استخدام أنواع جيدة من زيت الزيتون.. وحفظ الزيت المحمل بنكهة الأعشاب داخل الثلاجة وهذه أمثلة لمجموعة من الزيوت المزودة بنكهة **flavouring oils**.

### زيت الزيتون مع الثوم

إن أفضل الأعشاب التي تضاف لزيت الزيتون لإكساب النكهة فصوص الثوم.. إنه فضلاً عن اكتساب زيت الزيتون لنكهة الثوم التي تعطي مذاقاً لذيذاً للأطعمة، فإن إضافة الثوم لزيت الزيتون يجعله يحمل بعض خصائصه الصحية والتي من أبرزها مقاومة العدوى **infection** مثل نزلات البرد والأنفلونزا.

#### المكونات:

- 5 - 6 فصوص كبيرة من الثوم. -  $2 \frac{1}{2}$  فتجان من زيت الزيتون.

#### الطريقة:

- 1 - قومي بتقشير فصوص الثوم وهرسها بخفة.
- 2 - ضعي الفصوص داخل زجاجة فارغة.
- 3 - املئي الزجاجة بزيت الزيتون.
- 4 - احفظي الزجاجة لمدة طويلة تبلغ حوالي أسبوعين في مكان بارد مظلم (داخل دولاب المطبخ) حتى ينقع الثوم بالزيت ويتشرب الزيت رائحته وخلصته.

5 - قومي بتصفية الزيت المحمل بنكهة الثوم واحفظيه داخل زجاجة أخرى بالثلاجة.. ويمكنك استعماله لمدة تبلغ حوالي شهرين.



زيت الزيتون المحمل بنكهة الثوم لا يعطي مذاقاً لذيذاً للأطعمة فحسب وإنما يفيد كذلك في مقاومة العدوى.

### زيت الزيتون المزود بنكهة الثوم والشطة الحمراء

يمكنك أيضاً تزويد زيت الزيتون المزود بنكهة وخلاصة الثوم بنكهة الشطة الحمراء واكتساب فوائدها في تنشيط الدورة الدموية، وبت مزيد من الطاقة في الجسم، فضلاً عن مذاقها الحار اللذيذ الذي يرضي رغبة البعض منا.

#### المكونات:

2 - 3 ملاعق كبيرة من الشطة الحمراء.

4 - فصوص ثوم مهروسة.

1 - 1/4 فنجان من زيت الزيتون.

#### الطريقة:

1 - ضعي فصوص الثوم في زجاجة وأضيفي لها الشطة الحمراء.

2 - صبّي الزيت داخل الزجاجة.

- 3 - اتركي هذا الخليط لينقع جيداً لمدة أسبوعين.
- 4 - قومي بتصفية الزيت المحمل بنكهة الثوم والشطة باستخدام قطعة شاش نظيفة.
- 5 - احفظي الزيت الناتج داخل الثلاجة.. ويمكنك استخدامه لمدة شهرين.

### زيت الزيتون المحمل بنكهة الفلفل الأحمر الحار

ضعي بضعة قرون من الفلفل الأحمر الحار المجفف داخل زجاجة زيت الزيتون لينقع لمدة أسبوعين. واحفظي الزجاجة بعد ذلك داخل الثلاجة ويمكنك استعمال هذا الزيت لمدة شهرين.



احصلي على نكهة حارة لذيدة بنقع الفلفل الحار المجفف داخل زجاجة زيت الزيتون.

### زيت الزيتون المحمل بنكهة البردقوش

صَبِّي كمية مناسبة من زيت الزيتون على عشب البردقوش الطازج (أو العشب المجفف) داخل زجاجة. قومي بتغطية الزجاجة وحفظها لمدة أسبوع واحد.. مع القيام برجّها أحياناً خلال فترة الحفظ.. ثم قومي بتصفية الزيت المحمل بنكهة وخلاصة العشب واحفظيه داخل زجاجة بالثلاجة.. ويمكنك استخدامه على مدى ستة شهور.



تجهيز الزيت المحمل بنكهة وخلصة الأعشاب

يتميز عشب البردقوش بفوائد صحية عديدة من أهمها أنه يساعد عملية الهضم ويقاوم الانتفاخ ويخفف التقلصات (المغص).

ويمكنك الاستعانة بأعشاب أخرى مفيدة في تجهيز الزيت مثل المریمية، والنعناع، والزعر.

### زيت الزيتون المحمل بنكهة البصل



هذا الزيت يعد من أفضل وألذ الزيوت عندما يضاف للأطعمة أو يستخدم كغطاء

للسلاطات **dressing**. صُبِّي مقدار فنجان من زيت الزيتون في أنية وقومي بتسخين الزيت على نار هادئة حتى يدفأ.

ثم قومي بتخريط عدة شرائح من البصل الأخضر وإضافتها للزيت الدافئ مع التقليب.. ثم ارفعي الأنية عن النار.

اتركي خليط الزيت والبصل حتى ينقع جيداً.. أو حتى يبرد الخليط تماماً.. ثم قومي بصب الزيت في زجاجة.. وأغلقها جيداً.. ثم احفظها داخل الثلاجة.. ويمكن استخدامها على مدار شهرين.

### كيف تتخلصين من الزيت المستعمل المستهلك

من الأخطاء الشائعة التخلص من الزيت المستعمل المستهلك، بسكبه داخل بالوعة الحوض.. إن ذلك يمكن أن يؤدي لحدوث انسداد لمواسير المياه. ولكن كيف تتخلصين منه بطريقة صحيحة؟

انتظري حتى يبرد الزيت ثم قومي بتعبئته داخل زجاجة، ثم ضعي الزجاجة مع المخلفات العادية.

إن هذه الطريقة ليست أيضاً صالحة تماماً لأن الزيت المستهلك ليس آمناً على البيئة.. ولكن في بعض المناطق يكون هناك عملية تدوير **recycling** للزيوت المستهلكة على غرار تدوير البلاستيك والزجاج وغير ذلك.

أما الكميات البسيطة المستهلكة من الزيت فيمكن التخلص منها بطريقة أخرى وذلك بإضافتها للسماد.. كسماد الحديقة.



# استعمال زيت الزيتون في الأعمال المنزلية



## فوائد أخرى غير غذائية لزيت الزيتون

إن الزيوت النباتية عموماً، ومن ضمنها زيت الزيتون، تصلح للاستخدامات المنزلية العديدة. لكننا هنا لا نستخدم زيت الزيتون البكر أو الفاخر بسبب ارتفاع ثمنه وإنما نستخدم الأنواع الرديئة من زيت الزيتون التي لا تناسب أعمال المطبخ لتمييزها بنكهة غير مستحبة فضلاً عن انخفاض قيمتها الغذائية.. وهي النوعية التي يطلق عليها المتخصصون الأجانب تسمية: لامبانت **lambanté** وهي كلمة تشير إلى الزيت الذي استخدم قديماً في إضاءة المصباح **lamp oil**.

## زيت الزيتون لتنظيف وحماية الأثاث



مستحضر زيت الزيتون لتنظيف الأثاث

تعمل الوصفة التالية على تنظيف الأثاثات الخشبية وتغطيتها بطبقة واقية ضد الخدوش وبصمات الأصابع، فهي بمثابة ورنيش للأثاث، ويفضل اختبارها أولاً على قطعة أثاث صغيرة غير قيمة للتأكد من ملاءمتها.

### المكونات:

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- 40 جراماً صابون ميبشور.

-  $2\frac{1}{2}$  لتر ماء.

### الطريقة:

1 - يوضع الماء في وعاء كبيرة ويضاف له الصابون الميبشور.

2 - يقلب الصابون بملعقة خشبية حتى يذوب تماماً في الماء.

3 - يضاف زيت الزيتون للماء ويقلب جيداً.

4 - تبلل قطعة نسيج نظيفة بالمستحضر وتعصر ثم تستخدم في مسح أسطح الأثاث.

5 - تجفف الأسطح بقطعة نسيج أخرى جافة.

### ورنيش زيت الزيتون وزيت التربنتين

وهذه وصفة أخرى بديلة: يوضع كميتان متساويتان من زيت الزيتون وزيت التربنتين في زجاجة لها غطاء محكم.. ثم تُرج الزجاجة جيداً.. يستخدم الخليط على قطعة نسيج في دهان الأثاث الخشبي.

### زيت الزيتون لتنظيف الاستانلس ستيل

بالإضافة لإمكانية استخدام زيت الزيتون في تنظيف الأثاث الخشبي يمكن استخدامه كذلك في تنظيف قطع الاستانلس ستيل كأواني الطهي.



تستخدم كمية محدودة من الزيت على قطعة نسيج في تنظيف الأواني. فذلك يجعلها أكثر بريقاً ويخفي الخدوش الموجودة بها.. كما يمكن عمل نفس الشيء لتنظيف وتلميع أسطح البالوعات بالحوض والمطبخ.

### زيت الزيتون والخل لتلميع وتجديد القطع الجلدية

#### المكونات:

1 -  $\frac{1}{2}$  فنجان من زيت الزيتون.

1 -  $\frac{1}{2}$  فنجان من الخل الأبيض.

#### الطريقة:

- 1 - يستخدم زيت الزيتون أولاً بوفرة في تنظيف وتغذية القطع الجلدية القديمة أو المشققة مثل الحقائق باستعماله على قطعة نسيج نظيف.
- 2 - ثم يعاد دلك الجلد بكمية بسيطة من الخل على قطعة نسيج أخرى نظيفة.. ثم يترك الجلد ليجف.



تلميع وتغذية الجلد بزيت الزيتون

3 - وأخيراً يعاد مسحه بخليط من كميتين متساويتين من زيت الزيتون والخل.

### استخدام زيت الزيتون في تنظيف القطع النحاسية

#### المكونات:

- قليل من ملح الطعام.
- ثمرة ليمون.
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

#### الطريقة:

- 1 - تقطع ثمرة الليمون إلى نصفين، ويُغمر النصف بسطحه الداخلي في الملح، ويستخدم في حك القطعة النحاسية.
- 2 - بعد ذلك تشطف القطعة بالماء الساخن وتجفف مباشرة.
- 3 - تبلال قطعة نسيج بزيت الزيتون وتستخدم في دعك القطعة.. ثم يعاد مسحها بقطعة نسيج نظيفة.

### القطع المطلية بالنحاس

كما يفيد مسح القطع المعدنية المطلية بالنحاس بقطعة نسيج مبللة بزيت

الزيتون في الحفاظ على بريقها حيث يعمل ذلك على تغطيتها بطبقة تعزلها عن الهواء وتحميها من تغير اللون.



## استخدام زيت الزيتون في التشحيم وتليين حركة المعادن



### زيت الزيتون يقاوم الصدأ وخشونة الأسطح المعدنية

إن القطع والأدوات المعدنية مثل الأقفال والمسامير والمفصلات تتعرض للصدأ وصعوبة التحريك والاستعمال وبخاصة مع تعرضها للهواء البارد في فصل الشتاء والزيوت النباتية، كزيت الزيتون، تفيد في علاج هذه المشاكل.

### الأقفال المعدنية

عندما يتعذر تدوير المفتاح داخل القفل املأ قطارة بزيت الزيتون وقم بتثقيطه داخل فتحة القفل أو غمر المفتاح في وعاء صغير مملوء بزيت الزيتون.



أو الجأ للطريقة الذكية القديمة، والتي تنصح بغمر ريشة طائر في زيت الزيتون ثم حشرها وتدويرها داخل فتحة القفل.



ولتليين حركة منشار أو ما شابهه من أدوات معدنية يمكنك ببساطة مسح سطح المنشار بكمية من زيت الزيتون.



## الأكواب الزجاجية الملتصقة ببعضها

عندما يتعذر إخراج كوب زجاجي من داخل كوب آخر انحسر بداخله يمكنك ببساطة حل هذه المشكلة بدهان حافة الكوب الداخلي بكمية من زيت الزيتون.. ثم سحب الكوب للخارج.

## المفصلات العسرة

لتليين حركة مفصلة باب يمكنك ببساطة تنقيط بضع قطرات من زيت الزيتون داخل ثقب المفصلة ويمكن عمل نفس الشيء لتليين حركة سوسته.. ويفضل في هذه الحالة استخدام قطعة قطن مبللة بزيت الزيتون في مسح أسنان السوستة.

## الخاتم الضيق

يمكنك ببساطة حل مشكلة الخاتم الضيق الذي لا يريد أن يخرج من الإصبع بوضع بضع قطرات من الزيت بمكان الخاتم فيكون من السهل بعد ذلك استخراجه من الإصبع.



## زيت الزيتون لحفظ وتلميع جلد الأحذية

الزيوت تحفظ وتحمي وتلمع جلد الأحذية.

ومن المتعارف عليه استعمال زيت بذر الكتان (الزيت الحار) للأحذية السوداء.. واستعمال زيت الخروع للأحذية الملونة.. كما يمكن استخدام زيت الزيتون مع كمية بسيطة من الصبغة السوداء للأحذية السوداء.



استعمال الزيت لجلد الأحذية يحميه من التلف والتشققات ويكسبه لمعانا وطراوة.

## إزالة بقع البويات

يمكنك ببساطة التخلص من البقع العالقة بجلد اليد بعد استعمال البويات في الدهان بوضع كمية بسيطة من زيت الزيتون على البقع وترك الزيت لمدة 5 دقائق ليمتصه الجلد. بعد ذلك قم بغسل يديك بالماء الدافئ والصابون.



زيت الزيتون لإزالة بقع البويات



## المراجع

### المراجع العربية

- صحتك في زيت الزيتون - دكتور أيمن الحسيني.
- التين والزيتون وسرهما المكنون - دكتور أيمن الحسيني.

### المراجع الأجنبية

- The vinegar and oil bible, Bridget Jones.
- Nutrition for life, Lisa Hark & Dr Darwin Deen.
- L'olivier, Trésor De Santé, Maria Bardoulat.
- Super foods, Michael Van Sraten & Barpare Giggs





## الفهرس

- 3 مقدمة
- 5 أقدم الزيوت في التاريخ
- 10 المكانة الرفيعة للزيتون في القرآن الكريم
- 13 ماذا قال نبينا ﷺ عن فوائد زيت الزيتون
- 15 زيت الزيتون في الطب العربي القديم
- 17 شجرة الزيتون صاحبة المكانة العظيمة
- 23 استخلاص وإنتاج زيت الزيتون
- 27 أنواع ودرجات زيت الزيتون
- 32 كيف تتعرف على زيت الزيتون الجيد عند الشراء؟
- 34 القيمة الغذائية والفوائد الصحية لثمار الزيتون وزيت الزيتون
- 38 ماذا تحمل لنا أوراق شجرة الزيتون من فوائد؟
- 41 لماذا يتميز زيت الزيتون بخصائص صحية فريدة؟
- 52 زيت الزيتون الصديق الوفي لصحة قلبك وشرابيك
- 56 أغذية أخرى تنافس زيت الزيتون في فوائده للقلب والشرابيين
- 60 هل يساعد تناول زيت الزيتون على خفض ضغط الدم المرتفع؟
- 64 الوصفة السهلة لمساعدة الهضم ومقاومة الحموضة الزائدة ومتاعب الحوصلة المرارية
- 67 هل يقلل تناول زيت الزيتون من فرصة الإصابة بالسرطان؟
- 69 كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة

- 73 زيت الزيتون يحمي الذاكرة من الضعف ويقاوم حدوث الجلطات  
المخية
- 74 زيت الزيتون يساعد على نمو مخ وأعصاب طفلك
- 75 هل يساعد تناول زيت الزيتون في ترويض مرض السكر؟
- 78 زيت الزيتون يحافظ على أسنانك ويقاوم العدوى بالبكتيريا  
والفطريات
- 80 كل التين مع الزيتون لتعم بسرهما المكنون
- 82 التاريخ القديم لاستخدام زيت الزيتون في مجال التجميل
- 84 استخدام زيت الزيتون للعناية بالبشرة وجمال الوجه
- 93 اجعلي يديك وقدميك أكثر جمالاً بزيت الزيتون
- 97 وصفات فعالة من زيت الزيتون لجمال شعرك
- 104 استعمال زيت الزيتون في أعمال المطبخ
- 107 زيت الزيتون وأطباق السلطات الشهية والمغذية
- 110 كيف تكسبين زيت الزيتون نكهة الأعشاب والتوابل؟
- 115 استعمال زيت الزيتون في الأعمال المنزلية
- 120 استخدام زيت الزيتون في التشحيم وتليين حركة المعادن
- 125 المراجع

