

زيت الزيتون



دار الجندي للنشر والتوزيع - القدس

✱

009722340035

Mjundi46@gmail.com

www.for-alquds.org

✱

زيت الزيتون

(احمد قدورة)

✱

الطبعة الأولى (2018).

✱

جميع الحقوق محفوظة لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال، بدون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form or by any means without prior permission of the publisher.

زيت الزيتون



صديق صحتك

إعداد

احمد قدورة

رئيس جمعية الزيتون الفلسطينية

الطبعة الأولى

2018 م

اهراء

إلي الجنود المجهولين الذين لولاهم لما خرج هذا العمل إلي النور

إلي عائلتي

الفهرس

13	شجرة الزيتون.....
13	التصنيف.....
13	الوصف النباتي.....
30	زيت الزيتون.....
30	طريقة الإنتاج.....
31	المواد الفعالة.....
41	الزيتون في فلسطين.....
44	مواصفاته التي يتميز بها عن باقي الزيوت في العالم.....
54	خواص زيت الزيتون وقيمته الغذائية:.....
54	الإعجاز العلمي و المواد الفعالة:.....
56	الأبحاث العلمية الحديثة:.....
64	زيت الزيتون ودوره في نمو الاجنة لدى الحوامل.....
65	زيت الزيتون وأهميته للأمعاء.....
66	زيت الزيتون يعالج أمراض الكبد:.....
67	زيت الزيتون و الجهاز الهضمي.....
67	زيت الزيتون و الجهاز العصبي:.....

69	زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي:
71	فوائد زيت الزيتون عند المصابين بالداء السكري:
72	زيت الزيتون وأمراض المرارة:
73	زيت الزيتون والكولسترول:
81	زيت الزيتون يقوي الذاكرة:
82	زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات:
83	زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:
84	زيت الزيتون.. وقرحة المعدة:
84	زيت الزيتون.. والإرضاع:
84	زيت الزيتون و داء المفاصل:
78	زيت الزيتون وارتفاع الضغط الدموي:
109	فوائد علاجية لأوراق الزيتون:
114	طرق الكشف عن الزيت المغشوش:
124	استخدامات خاطئة لزيت الزيتون..
127	المراجع:

مقدمة

بعد تأسيس جمعية الزيتون الفلسطينية بدأت بالبحث عن مصادر للاطلاع عن كثب علي شجرة الزيتون وزيت الزيتون وكل ما يتعلق بهذه الشجرة المباركة ولكن للأسف لم اجد ما يساعدني وبلبي طموحي بكل ما يتعلق بهذا الامر

فعقدت العزم علي انجاز كتاب يشمل جميع ما هو متخصص بهذا المجال وان كان الامر ليس بالسهولة التي كنت اتوقعها فاضطرت الي تجميع اكثر من عشرة الاف ورقة عبر الكتب والصحف والمجلات والانترنت حتى وصلت الي هذا القدر المتواضع من المعلومات المتعلقة بهذا القطاع

احمد قدورة

التصنيف:

Olea europaea: الزيتون

: Oleaceae الفصيلة الزيتونية

الوصف النباتي: ينتمي الزيتون إلى فصيلة النباتات الزيتية Oleales وهناك مئات الأنواع المختلفة لشجر الزيتون، وتختلف فيما بينها تبعاً للمناخ والتربة وفيما إذا كان الزيتون سيستخدم للطعام أم للحصول على الزيت منه. ولا تستطيع شجرة الزيتون تحمل الطقس البارد جداً أو الرطب، بينما تتحمل الجفاف لفترة طويلة. الزيتون منذ فجر التاريخ ان الاسم العلمي للزيتون هو *Olea Europaea*، ويطلق عليه بالانجليزية Olive بينما كان يسمى باللغة الهيروغليفية "زيتنو" ذلك الاسم القريب النطق من الاسم العربي الحالي الذي كان ربما يكون مشتقاً منه، شجرة الزيتون تمتاز شجرة الزيتون بكونها دائمة الخضرة ومعمرة. يوجد منها 40 نوع منتشرة في المناطق الحارة وحوض البحر الابيض المتوسط.

اهم هذه الانواع هي شجرة الزيتون الجوي. وتمتاز شجرة الزيتون بدوام اوراقها طوال السنة، كما ويصل ارتفاعها الى 15 مترا.

تنمو ببطء ولكنها بالمقابل تعمر كثيرا، فيصل عمرها الى 1000 سنة او اكثر. تزهر في فصل الربيع. يتم التلقيح عن طريق الهواء عادة، حيث هنالك انواع يتم اخصابها من نفس الشجرة، او من شجرة او اشجار اخرى.

زرعت شجرة الزيتون قبل ستة الاف سنة قبل الميلاد على امتداد بلدان البحر المتوسط، ومنذ ذلك الوقت أصبحت واحدة من أكثر النباتات استخداماً في العالم، فمنجاتها استغلّت بطرق شتى. ففي الماضي كانت الشجرة تعطي العائلة: الغذاء، الدواء، الطاقة للطهو، وخشباً لأثاث المنزل والزينة. الآن تزرع شجرة الزيتون في عدة مناطق من العالم، منها منطقة البحر المتوسط، إسبانيا، إيطاليا، ألمانيا، تونس، المغرب، تركيا، وفي بعض مناطق استراليا، كاليفورنيا، وجنوب أمريكا.

وتحتاج شجرة الزيتون إلى حوالي 15 سنة حتى تكمل نضجها، ولكنها تعطي ثمارها لمئات السنين. ولزيت الزيتون العديد من الفوائد الصحية، من

بينها:

لذا تكثر في أقطار البحر الأبيض المتوسط بعيدة عن شواطئه، والمتميزة بشتائها اللطيف وصيفها الحار الطويل. وتمتاز هذه الشجرة بعمرها المديد إذ تعمر مئات السنين. وهي دائمة الخضرة وتزهو في أواخر الربيع ولا يتم نضج ثمرها قبل مضي 6 شهور على إزهارها. وقد كان الرومان يحرمون حرق خشبها ويستبقونه لصنع أثاث كنائسهم. ويفيد المغلي المحضر من أوراقها في إدرار البول وكخافض للضغط الدموي. تثمر شجرة الزيتون بعد 15 - 20 سنة، وبعد أن تتم عملية التدجين والنقل إلى مكانها الثابت، خير تربة للزيتون هي " الخشخاشية الصفراء " أي المتكونة من صخر فيه كلس و أكسيد الحديد معا. أما الدونم فلا يتسع لأكثر من 15 زيتونة إن أراد الفلاح استغلال الأرض لزراعة أخرى. شجرة الزيتون بحاجة لعناية ليست بالكبيرة ولا المضنية، وهي تحافظ على ذاتها مورقة نضرة منتجة إن هي حرثت أربع مرات في السنة في مواعيد الوفرة، أي المدة التي يجف فيها سطح التربة فيسهل حرثها، والتي تقع بين أيام المطر.

إن شجرة الزيتون أصبحت تصنف اليوم ضمن رتبة خاصة بها من رتب النباتات المزهرة تعرف باسم رتبة الزيتونيات (ORDEROLEALES) بعد أن كانت تجمع من قبل في رتبة أخرى تعرف باسم رتبة الملفتات (OrderContortae) وتضم هذه الرتبة عائلة واحدة هي العائلة الزيتونية FamilyOleaceae التي تقسم إلى اثنتين مما هو تحت هذه العائلة هما: تحت العائلة الزيتونية SubfamilyOleoidea وتحت العائلة الياسمينية Subfamilyjasminoideae.

- وتضم أشجار العائلة الزيتونية 28 جنسا، وما بين 500 إلى 600 نوع من أنواع النباتات المزهرة التي تنتشر انتشارا واسعا في كل أنحاء الأرض ما عدا المناطق المتجمدة والباردة، إذ تنتشر في كل من المناطق المعتدلة والمدارية بصفة خاصة، وتكثر - بالذات - في حوض البحر الأبيض المتوسط، وفي جنوب غربي آسيا، وعلي الرغم من هذا الانتشار الواسع إلا أن أشجار هذه العائلة نادرا ما تكون هي الأشجار السائدة في المنطقة الواحدة، ومن هذه الأشجار ما هو دائم الخضرة كشجرة الزيتون، ومنها ما هو متساقط الأوراق.

وتضم العائلة الزيتونية أشجارا خشبية، كما تضم عددا من الشجيرات، وبعض المتسلقات، ولكن تتميز كلها بأوراقها الريشية المتقابلة أو المتبادلة، البسيطة أو المركبة، والتي يمكن أن تكون لها أذينات صغيرة عند قاعدة

الورقة، والثمرة في أفراد العائلة الزيتونية إما أن تكون حسلية كما هو الحال في ثمرة الزيتون (وهي ثمرة عصارية، حقيقية، تكونت من نمو مبيض الزهرة فقط، ولها بذرة صلبة في قلبها)، وقد تكون الثمرة لبية أو علبية كما هو الحال في بعض شجيرات الزينة والأسوار التابعة لهذه العائلة، والبذور فيها إندوسبيرمية أي مغطاة بطبقة من الأنسجة التي تمثل غذاء للجنين الذي يأخذ شكلا مستقيما في العادة.



والنباتات المنطوية في الرتبة الزيتونية لها من الأهمية الاقتصادية والجمالية ما يمثل في شجر الزيتون بأنواعه وأصنافه المختلفة، وثمره وزيتة وخشبة، كما يتمثل في شجر الدردار (Ashes) المشهور بأخشابه الصلبة والشديدة التماسك، وفي عدد من الشجيرات والمتسلقات ذات العطور العبقية من مثل البنفسج (lilacs) والياسمين بأنواعه المختلفة (Jasminum=Jasmines). وأشجار الزيتون تتميز بأنها أشجار معمرة حيث يمكن للشجرة الواحدة أن تعيش لأكثر من ألفي سنة، اجزاء واقسام شجرة الزيتون جذع شجرة الزيتون غليظ وصلب، وينمو مائلا في كثير من الحالات. ويصل قطره الى 2-3 مترا، وارتفاعه الى 4-5 مترا.

ينمي الجذع بالقرب من قاعدته عقل كثيرة، فتستغل هذه العقل كأشتال جديدة ويتفرع الجذع في الاعلى الى اغصان كثيرة، مما يعطي شجرة الزيتون

منظرا واسعا ومتفرعا. اما قشرة الجذع فهي ناعمة لدى الاشجار الفتية، ومجزعة لدى الشجار المعمرة. خشبه بني اللون وصلب مما يجعله صالحا لصناعة المفروشات والواجهات الخشبية المزخرفة.

أوراق شجرة الزيتون

اوراق شجرة الزيتون ناعمة الملمس جلدية النسيج، لكنها قاسية واحيانا يكون طرفها حاد تتصل الاوراق بالفروع في أزواج كل ورقة مواجهة الاخرى. القسم الخارجي منها لونه اخضر مائل الى الرمادي اللامع. وهذا المعان يعكس الكثير من اشعة الشمس المضرة للورقة. اما القسم الداخلي فيميل الى الفضي وذلك بسبب وجود شعيرات كثيرة تحميها من الافرازات المائية الزائدة، وربما كان هذا تحورا لمنع فقد الماء في الجو الحار، لذا فنرى ان شجرة الزيتون توفر كثيرا على مدى حياتها وتثمر، وتستبدل الورقة كل سنتين او ثلاث سنوات.

الزيتون شجرة يبلغ ارتفاعها بين (6 - 8) م، أوراقها قرصية بيضاوية الشكل ذات وجه علوي اخضر اللون ووجه سفلي فضي لكثرة الأوبار التي تغطيه.

الوصف النباتي لاشجار الزيتون

عبارة عن اشجار دائمة الخضرة، بطيئة النمو، معمرة لسنوات طويلة جدا، الاوراق بسيطة رمحية الشكل، الازهار صغيرة لونها اصفر، الثمار لحمية بيضاوية او مستطيلة الشكل. تحتوي على نواة واحدة لوزية الشكل وتختلف احجام واشكال الثمار تبعا لنوع سلالة الشجرة، وطبيعة الارض والبيئة التي نشأت فيها، ورغم اختلاف الاحجام والاشكال بين الثمار الا ان جميعها يبدأ النمو باللون الاخضر الذي يتحول تدريجيا الى البنفسجي الغامق، ثم المائل للسواد عند مرحلة النضج التام، وبذلك لا يوجد أي اختلاف بين الزيتون الاخضر، والزيتون الاسود كما يعتقد الكثيرون خطأ!!

ان اشهر انواع ثمار الزيتون شيوعا في الاسواق هي ما يسمى بالتفاحي، والملوكي، والعجيزي، والنبال، والصوري، والشماري، والخلخاني، والبلدي.. الخ.

بينما يقدر خبراء الزراعة انتاج الشجرة الواحدة، من الثمار سنويا بحوالي

ما بين 15 إلى 25 كيلو جرام حسب الرعاية. أما أكثر دول العالم انتاجا لافضل انواع ثمار زيت الزيتون هي اسبانيا وتونس الخضراء، وتركيا، وقبرص، واليونان، وجنوب فرنسا ونلاحظ ان هذه البلاد قد دخلها الاسلام عن طريق فتوحاته الكبرى، وعن طريق ابناء المسلمين عرف اهل هذه الدول طرق زراعة اشجار الزيتون، واساليب استخراج الزيت من الثمار، وفوائد استعمالاته المختلفة.

هناك أكثر من 750 مليون شجرة زيتون وتزرع في جميع أنحاء العالم، 95 ٪ منها في منطقة البحر الأبيض المتوسط. أكثر الإنتاج العالمي يأتي من جنوب أوروبا والمغرب العربي والمشرق العربي. يوجد في إسبانيا وحدها أكثر من 215 مليون شجرة على مساحة قدرها 2 مليون هكتار أي ما يعادل 27 ٪ من المساحة المزروعة في العالم. الإنتاج العالمي في عام 2002 كان 2،6 مليون طن متري، والتي أسهمت إسبانيا بنسبة 40 ٪ إلى 45 ٪. تليها تونس بنسبة 7 ٪. تركيا في عام 2006 أنتجت نحو 5 في المائة من الإنتاج العالمي نسبة مماثلة لمقاطعة خاين الإسبانية وحدها، 93 ٪ من الإنتاج الأوروبي يأتي من إسبانيا وإيطاليا واليونان والأردن وسوريا وتركيا. [1]

الاستهلاك العالمي

تعتبر اليونان حتى الآن كأكبر بلد في نصيب استهلاك الفرد من زيت الزيتون في جميع أنحاء العالم بأكثر من 26 مليون ليتر في السنة؛ وإسبانيا وإيطاليا حوالي 14 مليون ليتر؛ تونس، والأردن، ولبنان، وسوريا والبرتغال حوالي 8 مليون ليتر في أوروبا الشمالية وأمريكا الشمالية يستهلك أقل بكثير، حوالي 0،7 لتر.

التنظيم

المجلس الدولي لزيت الزيتون هي منظمة حكومية دولية مقرها في مدريد بإسبانيا، تضم 23 دولة كأعضاء، وهي تشجع زيت الزيتون في جميع أنحاء العالم عن طريق تتبع الإنتاج، وتحديد معايير الجودة، ورصد من صحتها. أكثر من 85 ٪ من الزيتون في العالم هي التي تزرع في الدول الأعضاء بالمجلس الدولي لزيت الزيتون، والولايات المتحدة ليست عضوا بالمجلس.

الترتيب حسب الإنتاج

ترتيب الدول المنتجة للزيتون

الدولة	الإنتاج بالطن	السنة
<u>العالم الإجمالي</u>	3 098 مليون طن	2012
<u>إسبانيا</u> 	,347,4001	2012
<u>إيطاليا</u> 	,000440	2012
<u>اليونان</u> 	,310,000	2012
<u>تونس</u> 	,000300	2014
<u>سوريا</u> 	.000200	2012
<u>تركيا</u> 	,000180	2012
<u>المغرب</u> 	,00080	2012
<u>البرتغال</u> 	,80071	2012
<u>الجزائر</u> 	,00045	2012
<u>الأردن</u> 	,00022	2012
<u>أستراليا</u> 	,00019	2012
<u>لبنان</u> 	,00018	2012
<u>الأرجنتين</u> 	,00015	2012

<u>ليبيا</u> 	,80014	2012
<u>فلسطين</u> 	,00012	2012
<u>مصر</u> 	,00010	2012
فلسطين 48	,5007	2012
<u>ألبانيا</u> 	,2007	2012
<u>سلوفينيا</u> 	,0007	2012
<u>إيران</u> 	,1006	2012
<u>الولايات المتحدة</u> 	,0006	2012
<u>قبرص</u> 	,6005	2012
<u>فرنسا</u> 	,2005	2012
<u>السعودية</u> 	,0003	2012

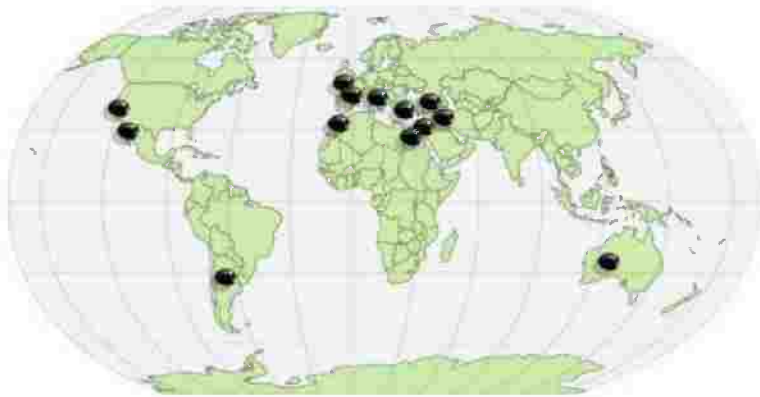
السوق العالمي

البلد	الإنتاج (2005) ^[4]	الاستهلاك (2005) ^[4]	الاستهلاك الفردي السنوي (kg) ^[5]
<u>أسبانيا</u>	%36	%20	.6213
<u>تونس</u>	%32	%25	.111
<u>إيطاليا</u>	%25	%30	.3512
<u>اليونان</u>	%18	%9	.723
<u>تركيا</u>	%5	%2	.21

<u>سوريا</u>	%4	%3	6
<u>المغرب</u>	%3	%2	.81
<u>البرتغال</u>	%1	%2	.17
<u>الولايات المتحدة</u>	%0	%8	.560
<u>فرنسا</u>	%0	%4	.341
<u>لبنان</u>	%0	%3	.181
<u>الأردن</u>	%2	%4	.341

جدول بيان أكثر دول العالم انتاجا لثمار وزيت الزيتون

الدولة	عدد الاشجار بالمليون	كمية الزيت بالالف طن
اسبانيا	193	416
ايطاليا	183	407
اليونان	113	211
تركيا	80	108
تونس	56	116
البرتغال	50	42
المغرب	27	28
سوريا	20	47
فلسطين	10	35



من بين مختلف النباتات في الطبيعة تميزت شجرة الزيتون بمواصفات فريدة هيأت لها مكانة خاصة على امتداد الحضارات الانسانية، فهي اول شجرة يرد ذكرها في الانجيل ضمن قصة نوح والطوفان، ثم تكامل شرف مكانة هذه الشجرة حين اقسم بها الباري سبحانه وتعالى في القران الكريم.

فقد جاء ذكر الزيتون وزيته في سبعة مواضع من القرآن الكريم علي النحو التالي:

(1) ﴿وَجَنَّتْ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴿١١﴾﴾ (الأنعام: 99).

(2) ﴿وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿١٤١﴾﴾ (الأنعام: 141).

(3) ﴿يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١١﴾﴾ (النحل: 11).

(4) ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَبِغٍ لِّلْأَكْلِينَ ﴿٢٠﴾﴾ (المؤمنون: 20).

(5) ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِثْكَوْفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾﴾ (النور: 35).

(6) ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴿٢٤﴾ أَنَا صَبَبْتُ الْمَاءَ صَبًّا ﴿٢٥﴾ ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا ﴿٢٦﴾ فَأَبْتَنَّا فِيهَا حَبًّا ﴿٢٧﴾ وَعَبْنَا وَقَضَّا ﴿٢٨﴾ وَزَيَّنَّاهَا وَنَخَلًا ﴿٢٩﴾ وَحَدَائِقَ غُلًّا ﴿٣٠﴾ وَفَكَهْهَ وَأَبًّا ﴿٣١﴾ مَنَّاعًا لِّكُلِّ لَوْحٍ وَأَلْأَعْمِمْ ﴿٣٢﴾﴾ (عبس: 24-32).

(7) ﴿وَالنَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ ﴿١﴾ وَطُورِ سَيْنَاءَ ﴿٢﴾ وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ ﴿٣﴾﴾ (التين: 1-3)
قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: " انتدموا بالزيت و ادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " رواه ابن ماجة (3319)، و الحاكم (122/4)، و المصنف (19568) و الجامع (4374).

روى الترمذي في سننه عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ

مُبَارَكَةٍ، وعند ابن ماجة عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ انْتَدِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ. وفي رواية عن عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدٍ عَنْ جَدِّهِ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا هُرَيْرَةَ يَقُولُ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مُبَارَكٌ، وفي مسند أحمد عَنْ عَطَاءِ الشَّامِيِّ عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ، وفي سنن الدارمي عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ الْأَنْصَارِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّوا الزَّيْتَ وَانْتَدِمُوا بِهِ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ.

إن شجرة الزيتون مباركة والثمرة مباركة والزيت مبارك لذا أقسم الله بها في قوله سبحانه وتعالى: (والتين والزيتون، وطور سينين...) وأعطاهما منزلة خاصة وهي شجرة معمرة وكل ما فيها ينفع الناس، زيتها وخشبها ورقه، وثمرها...

تنتمي إلى العائلة الزيتونية، وأشجاره معمرة مستديمة الخضرة ومرتفعة، وأوراقه البسيطة مستطيلة وضيقة، جلدية وحادة وذات لون أبيض فضي من أسفل وأخضر قاتم من أعلى، وهي متقابلة متصالبة عديمة الزغب، أما الأزهار فصغيرة كعناقيد إبطية على الفروع الحديثة، والثمار لحمية خضراء وأنواع الزيتون مختلفة، ويستخرج منه الزيت الطيب " زيت الزيتون ". اختص الله جل وعلا الزيتون بفضل عظيم؛ فقد جاء ذكره في القرآن ست مرات صراحة ومرة واحدة بوصف شجرته، حيث قال تعالى في سورة "المؤمنون" [: "وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين] وهذه هي شجرة الزيتون تلك الشجرة المباركة التي جاء ذكرها أيضا في سورة النور، حيث وصف الحق سبحانه وتعالى جلال نوره هذا الوصف المبهر الوضيء: ﴿لِلَّهِ نُورٌ

السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ

نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَلَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴿٣٥﴾ (النور 35)، كما أقسم الحق سبحانه وتعالى بالزيتون في سورة التين حيث قال: [والتين والزيتون، وطور السنين ..] شجرة الزيتون:



تركيب ثمرة الزيتون



بعض أنواع الحشرات التي تصيب شجرة الزيتون

Mouche de l'olive



Hylesine



Phloeotribe



Teigne de l'olive



Crone



Peritelus



Otiorhynque



Cochenille



Thrips ou Barban



Psylle



المكونات والخصائص الغذائية

اتفق خبراء الكيمياء الحيوية على ان ثمار الزيتون تحتوي على حوالي 30% من وزنها ماء، 15% مواد كربوهيدراتية، وجاوكسيدات-Glucosides - عبارة عن مركبات نباتية تشمل الجلوكوز وحمض لينولييك، وكذلك على نسبة مرتفعة من الزيت وفيتامين أ بنسبة تتراوح ما بين 300 الى 500 وحدة دولية، وكذلك فيتامين ب وفيتامين ج وفيتامين ئى.. بالإضافة الى كميات كبيرة متنوعة من الاملاح المعدنية من اهمها الحديد، والكالسيوم، والفسفور، والبوتاسيوم، والمغنسيوم، والصوديوم، والنحاس، والكبريت، والكلوروفيل، والمنجانيز

المعادن		الكربوهيدرات						
كي	نا	ف	بي	كا	رماد	ليف	مجموع	دهن
(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(g)	بروتين
								كال.
								ماء (%)
48	760	.90	19	79	.12	.71	--	.618
								.21
								163
								.870

g 100
زيتون
(لبّ)
ناضج)

الفيتامينات

حامض أسكوربيك (فيت. سي)	نياسين (فيت. بي)	ريبوفلافين (فيت ب2)	ثيامين (فيت ب1)	أي يو
(mg)	(mg)3	(mg)2	(mg)	
3	.10	.180	.010	200

تحتوي ثمار الزيتون على نسبة عالية من الماء تبلغ (75%) و(15-25%) زيت و(4%) بروتين و(1%) أملاح معدنية أهمها (الفسفور والحديد والكالسيوم) كما تحتوي على فيتامين (A) بكميات كبيرة، وكميات بسيطة من فيتامين (B).

زيت الزيتون غني بالفيتامينات: فيتامين أ، فيتامين هـ وكذلك فيتامين ب، وفيتامين ج الضرورية لسلامة الجسم وتنشيط الوظائف الحيوية بالجسم، وكذلك غني بالاملاح المعدنية مثل الكبريت والكالسيوم والفسفور والحديد والنحاس والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم مقارنة مع الزيوت الاخرى.

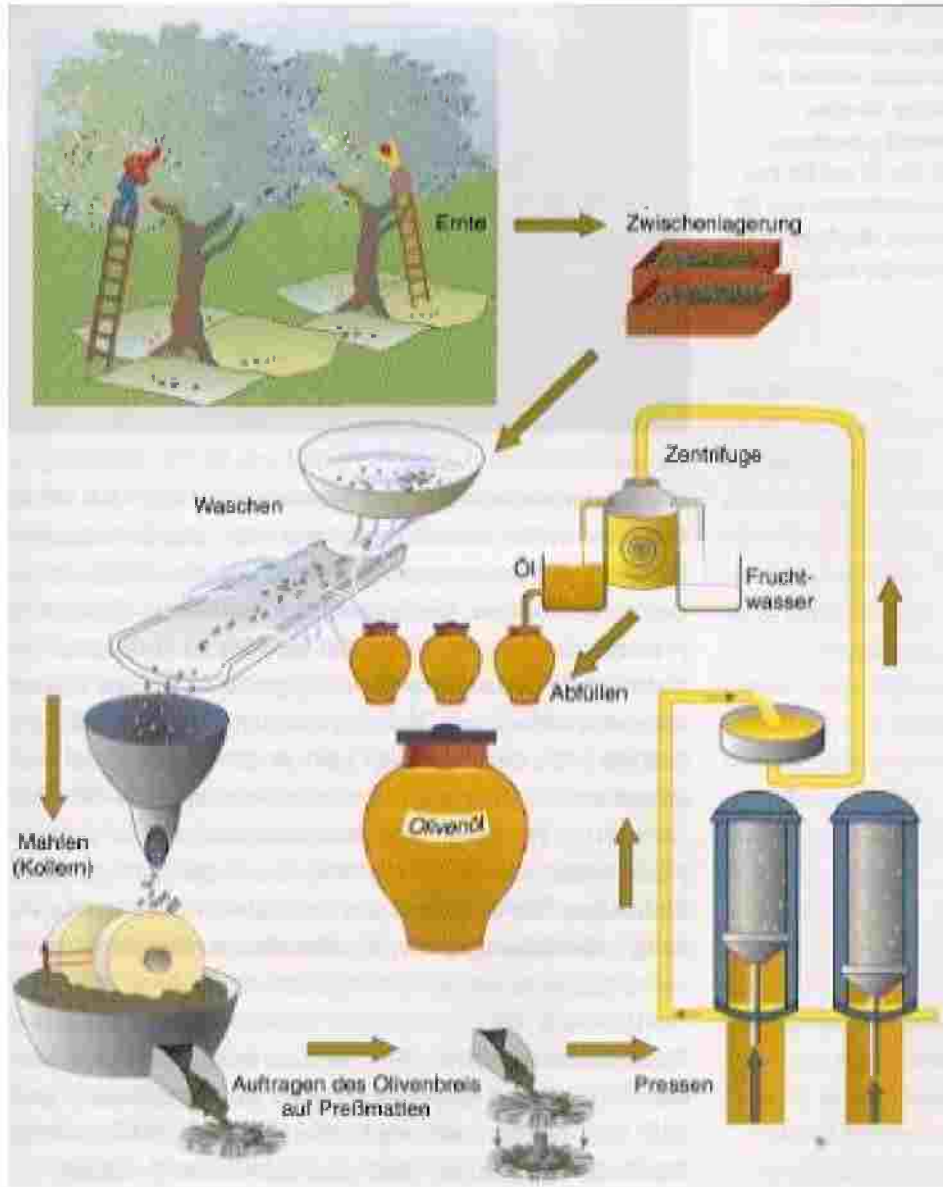
جدول لاهم المكونات الغذائية للزيتون

المكونات	زيتون
----------	-------

75 جرام	ماء
21 جرام	دهن
3ر8 جرام	كربوهيدرات
1ر5 جرام	بروتين
90- جرام	سيليلوز
500 وحدة دولية	كاروتين(فيتامين أ)
1ر2 ملجم	فيتامين ب ا
30 ملجم	فيتامين هـ(نى)
27 ملجم	كبريت
90ملجم	كالسيوم
15 ملجم	فوسفور
2 ملجم	حديد
30ر- ملجم	نحاس
24 ملجم	صوديوم
55 ملجم	بوتاسيوم
2	ماغنيسيوم
144 كالورى	سعر حراري

زيت الزيتون

طريقة الإنتاج



يستخلص زيت الزيتون بطريقة فيزيائية، تعتمد على الضغط أو الدفع المركزي بدون استخدام للمواد الكيميائية أو المعالجة الحرارية. ويحفظ في عبوات معدنية مطلية والأفضل الأواني الفخارية وبعيدا عن الضوء والرطوبة ومن جهة الاستعمالات فإنه أصبحت تستخدم هذه الشجرة ومنتجاتها في: الغذاء والدواء ويمكن الاستفادة من خشبها كأثاث للمنازل والزينة وكذلك للحرق في المواقد للتدفئة والطهو وهكذا نرى فوائدها أكثر من أن تحصى وعديدة ومهمة ويستخدمها الإنسان بشكل دائم وهذه

أن الزيتون الجاف يحتوي على 51.95% دهون، و30.07% ماء، و10.45% كاربوهيدرات، و5.24% بروتين، و2.33% معادن غنية بالبوتاسيوم.

المواد الفعالة:

- وهو مكون من غليسيريدات لأحماض: الزيت - البالميتيك - الستياريك - الميريستيك - اللينوليك.

- فيتامينات A, B1, B2, PP

يستخلص بطريقة فيزيائية، تعتمد على الضغط أو الدفع المركزي بدون أي استخدام للمواد الكيميائية أو المعالجة الحرارية.

التركيب الطبيعي

لزيت الزيتون يشير إلى غناه بالفيتامينات، ومضادات الأكسدة، مما يتبوأ القمة في قائمة المواد الدهنية والدهنية.

يتألف زيت الزيتون من مواد دهنية تسمى بالجليسيريدات (الاسترات) بنسبة 97% ومواد دهنية أخرى يدخل في تركيبها الفوسفور مثل الليبيدات والثلاثين ثم الأنزيمات ولاسيما الليياز الذي يمتاز بقدرته على تحليل الغليسيريدات بوجود الماء الى احماض دهنية وجليسيرين كما يحتوي هذا الزيت فيتامينات مثل A,B,C,D,H ومواد ملونة (كلور وفيل وكزانثوفيل) ومواد عطرية تكسبه رائحة وطعماً خاصاً. وهو مصدر هام للألياف الغذائية و السكريات و فيتامين "أ" و فيتامين "ج" و الكلسيوم و الحديد.

إضافة لكميات ضئيلة من العناصر المعدنية (Fe,Mn,Ca) ومواد على شكل شوائب تنتج من نسيج الثمرة مثل المواد الغروية والراتنجية وتشكل

الأحماض الدهنية غير المشبعة 7080% وتمتاز بكونها سائلة بدرجة الحرارة العادية من مجموع أحماض زيت الزيتون ومن أهمها حمض الأوليك $C_{17}H_{33}COOH$ ومن استخدامات زيت زيتون الطبية:

زيت الزيتون يحتوي على نسبة من الدهون المشبعة 12% ونسبة من الدهون غير المشبعة الوحيدة 80% ونسبة الدهون غير المشبعة العديدة 8% وقد وجد أن أفضل أنواع الزيت هي الفنية بالدهون غير المشبعة الوحيدة وعلى رأسها زيت الزيتون.

زيت الزيتون

اجمعت آراء خبراء التغذية والطب والكيمياء الحيوية على أن زيت الزيتون هو أفضل وأوقى وأطيب وأسرع أنواع الزيوت والدهون هضما على الإطلاق، وقد أثبتت التحاليل العلمية أن زيت الزيتون هو أغنى أنواع الزيوت بالفيتامينات والأملاح المعدنية، والأحماض الدهنية الغير مشبعة اللازمة للمحافظة على صحة وسلامة الجسم البشري.. فهو يحتوي على حوالي 14% حمض بالميتيك، 25% حمض أوليك، 13% حمض لينوليك، 4-5% حمض أرشيريك، ومن المعروف علما أن لحمض لينوليك، وحمض أرشيريك أهميتهما البالغة في تسهيل، ونجاح عملية التمثيل الغذائي بالجسم، بالإضافة إلى أن حمض أرشيريك يعتبر أساس مجموعة المركبات المسماة "بروستاجلاندين" التي لها دور حيوي في المحافظة على تنظيم ضربات القلب، وضغط الدم، وسلامة وكفاءة وظائف الجهاز العصبي المركزي.

يستخلص بطريقة فيزيائية، تعتمد على الضغط أو الدفع المركزي بدون أي استخدام للمواد الكيميائية أو المعالجة الحرارية. الزيت المستخلص طبيعى 100 %، ويحتوي على مواد طبيعية مانعة للتأكسد.

من الممكن رفع درجات الحرارة لتصل إلى درجة حرارة القلي ثلاث مرات في أفضل الحالات. يعتبر زيت الزيتون أفضل المواد الدهنية للطبخ والقلي، نظراً لما يتمتع به من تحمل للحرارة تصل إلى 230 درجة مئوية، في حين أن أفضل الزيوت الأخرى وهي المازولا لا يتحمل أكثر من 160 درجة مئوية، و حيث يتفكك بعدها.

يمكن رفع درجة الحرارة لتبلغ درجة حرارة القلي لعشر مرات على

الأقل بدون أي تأثير.

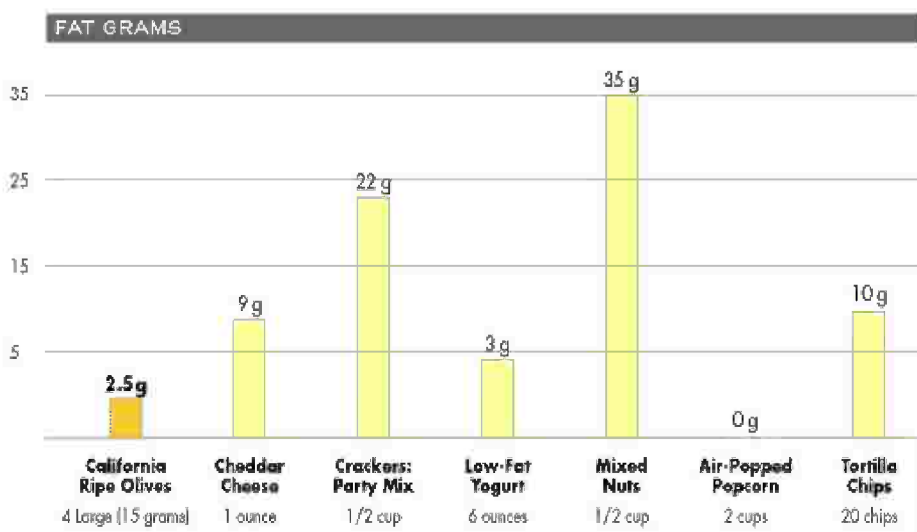
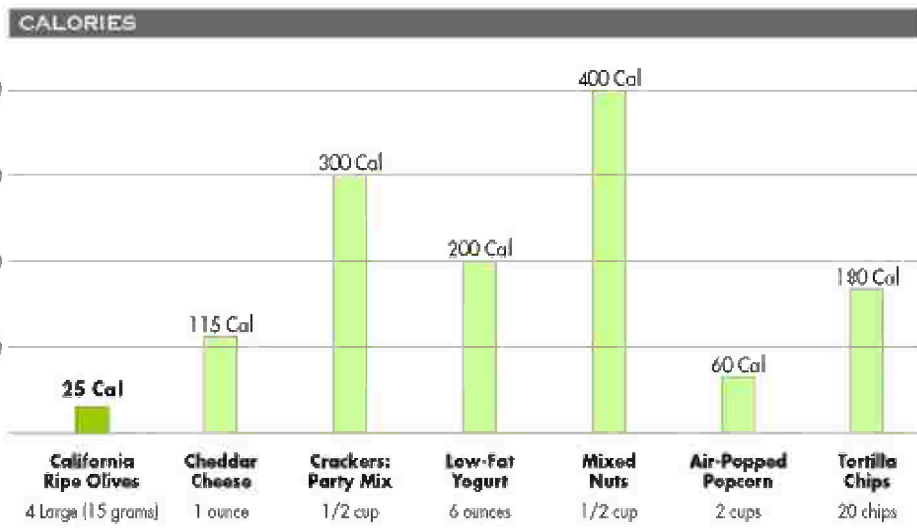
يفضل استخدامه في الطعام بدل الأنواع الأخرى من الزيوت النباتية وهو عبارة عن مادة دهنية غير مشبعة (أي غير دسمة) لذلك يفضل استخدامه في الطعام بدل الأنواع الأخرى من الزيوت النباتية، وفيه وقاية للجسم من أخطار زيادة الدهون التي تسبب الأمراض الكثيرة مثل تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم، والذبحة الصدرية وأمراض ال دهش الباحثون حديثاً حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة (كريت) في البحر المتوسط هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع. ودهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي الجزيرة يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر.

جدول بيان الاحماض الدهنية غير المشبعة

الكمية	الوزن بالجرام	السعر الحراري بالوحدة الدولية	احماض دهنية	غير مشبعة الجرام
كوب متوسط ملعقة كبيرة	220 14	945 125	حمض اوليك	حمض لانوليك
			15 10	14 2

جدول مقارنة زيت الزيتون بالانواع الاخرى

نوع الزيت	نسبة الدهون المشبعة %	نسبة الدهون الغير مشبعة الوحيدة %	نسبة الدهون الغير مشبعة العديدة %
زيت الزيتون	12	80	8
زيت الذرة	16	27	57
زيت عباد الشمس	10	18	72
زيت جوز الهند	92	6	2
زيت النخيل	80	14	1
الزبدة	58	39	3
زبدة المرجرين	64	30	6



ملحوظة:

ان افضل انواع الزيوت هي الغنية بالدهون الغير مشبعة الوحيدة،مثل زيت الزيتون او الدهون الغير مشبعة العديدة مثل زيت الذرة، وزيت عباد الشمس.

اما الزيوت والدهون الضارة،فهي الغنية بالدهون المشبعة مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، والزبدة، والمرجرين.

أما الزيوت النباتية الأخرى

- تستخلص باستخدام المحاليل الكيميائية والصودا الكاوية وتحت ضغط عالٍ.

- تحتاج لإضافة مضادات التأكسد كيميائية المنشأ للتمكن من تخزينه.

- تتحلل أفضل أنواع هذه الزيوت عند درجة الحرارة 170 درجة مئوية.

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خصائص نوردتها فيما يلي:

1 اللون: ويكون على درجات من الأخضر الى الأصفر (الأخضر المصفر الأصفر الذهبي الأخضر الغامق او الفاتح وكذلك الاصفر).

2 المظهر: حيث يكون اللون براقاً او عاتماً.

3 الشفافية: حيث يكون شفافاً او لبنياً.

4 القوام: كثيف بدرجات حتى السيولة.

5 الرائحة: عطرية مميزة او معدومة او روائح غريبة.

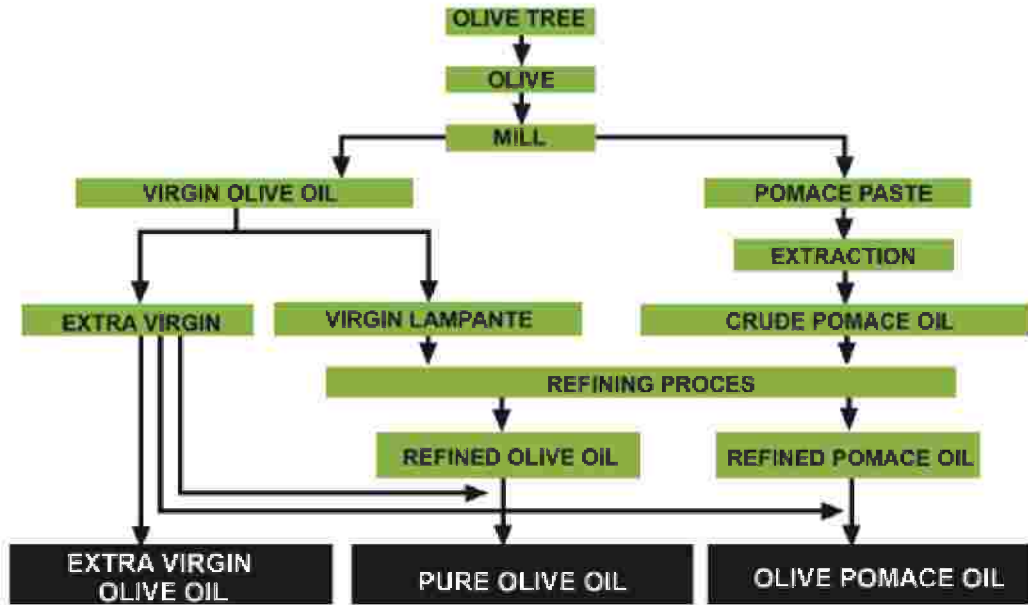
6 الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون او غياب ذلك او طعم دسم دون نكهة مميزة.

7 فترة التخزين: حيث يميز: زيت جديد: الموسم الحالي. زيت قديم:

الموسم السابق. زيت قديم جداً: المواسم الأقدم.

أما التصنيف المتداول في التجارة الدولية فهو التصنيف المعتمد والصادر

عن المجلس الدولي لزيت الزيتون: ونورد شرحاً له فيما يلي:



يصنف الزيت الى صنفين اساسيين هما:

أ. زيت الزيتون: وهو الزيت الناتج من عصر ثمار الزيتون الطازجة.
 ب. زيت تفل الزيتون (زيت عرجون الزيتون): وهو الزيت الناتج من تفل الزيتون (عرجون الزيتون). والمستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون. وندرج فيما يلي التصنيف المعتمد لكل صنف فيما يلي:
 أولاً: الصنف الأول: زيت الزيتون وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار شجرة الزيتون. ويصنف الى الانواع الآتية:

- 1 زيت الزيتون البكر.
- 2 زيت الزيتون المكرر.
- 3 زيت الزيتون النقي.

ثانياً: الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون او زيت عرجون الزيتون وهو الزيت المستخلص من تفل الزيتون أي من بقايا معاصر ثمار الزيتون. ويصنف الى الانواع الآتية:

- 1 زيت تفل الزيتون النقي (الخام) او زيت العرجون النقي.
- 2 زيت تفل الزيتون المكرر او زيت عرجون الزيتون المكرر.

3 زيت تفل الزيتون او زيت عرجون الزيتون. وفيما يلي تعريف بكل صنف وانواعه ومواصفاته:

الصنف الأول: زيت الزيتون Olive oil

ويصنف الى ثلاثة انواع:

1 زيت الزيتون المكرر: Virgin Olive oil وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة دون اية معاملات حرارية او كيميائية ويصنف الى تحت انواع: أ زيت زيتون بكر: Virgin Olive Oil صالح للاستهلاك المباشر كما هو ويميز في ثلاث درجات.

زيت زيتون بكر ممتاز (اكسترا) EXTRA VIRGIN O.O وهو زيت زيتون بكر له رائحة وطعم جيدين وحموضته لا تتعدى 1% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100 غ زيت من العينة).

زيت زيتون بكر جيد: Fine. v.o.o وهو زيت زيتون بكر بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته كحد اعلى 1،5% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100 غ زيت).

زيت زيتون بكر شبه جيد (عادي) (Semi-fine V.O.O Ordinary) بنفس المواصفات السابقة ولكن حموضته تصل الى 3% (مقدرة بحمض الاوليك الحر في 100 غ زيت). مع تسامح 10% من درجة الحموضة في تمييز الدرجات السابقة.

ب زيت زيتون بكر: (V.O.O Lampante) غير صالح للاستهلاك المباشر بسبب عيوب بالطعم او الرائحة او ارتفاع في درجة الحموضة اكثر من 3،3%. ويدعى زيت زيتون بكر (لامبانت) او زيت المصباح ويخضع لعمليات التكرير او للاستعمال الصناعي.

2 زيت الزيتون المكرر: Refined Olive oil وهو الزيت الناتج من تكرير زيت الزيتون البكر بطرق التكرير التي لا تؤثر على تركيبه الكيميائي الطبيعي.

3 زيت الزيتون النقي: Pure olive oil وهو الزيت الناتج من مزيج من زيت الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري كما هو.

الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون Olive-Pomace oil زيت عرجون

الزيتون: وهو الزيت الناتج من معاملة تفل الزيتون (بقايا عصير ثمار الزيتون بالمعاصر (العرجون) بالمذيبات العضوية (هكسان بنزين) مع التكرير والتنقية اللازمة ويصنف الى الانواع الآتية:

1 زيت تفل الزيتون الخام (النيء) Crude Olive-pomace oil وهو زيت تفل الزيتون المخصص للتكرير بغية تجهيزه ليكون صالحاً للاستعمال البشري او في الصناعة.

2 زيت تفل الزيتون المكرر: Refined Olive-Pomace Oil وهو الزيت المستخلص من زيت تفل الزيتون الخام بعمليات التكرير بشكل لا يؤثر على تركيبته الاصلية من الحموض الدهنية. وهو مخصص للاستهلاك البشري كما هو او بمزجه مع زيت الزيتون البكر.

3 زيت تفل الزيتون: Olive-Pomace Oil وهو مزيج من زيت تفل الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر وهو صالح للاستهلاك البشري.

لتخزين الزيت أهمية بالغة في المحافظة على جودته ومذاقه ومظهره، وتعتبر أواني الزجاج المعتمدة هي الأفضل للحفظ ويليها أواني البلاستيك. ويجب أن تتم عملية الحفظ في مكان بارد وجاف ومن الضروري أن تُعبأ الأواني بشكل كامل لعدم ترك كمية هواء منعاً للتفاعلات غير المحبذة.

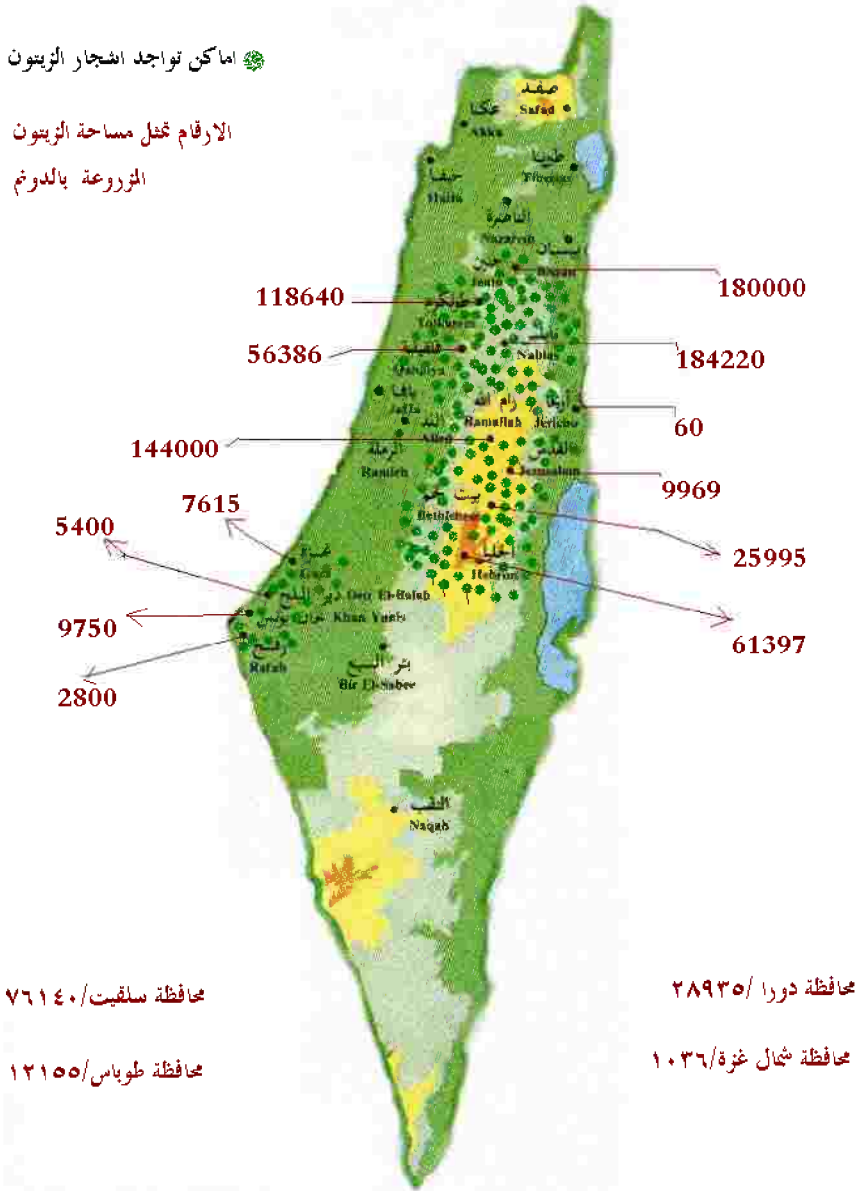


الزيتون في فلسطين

اماكن تواجد اشجار الزيتون

الارقام تحت مساحة الزيتون

المروعة بالدونم



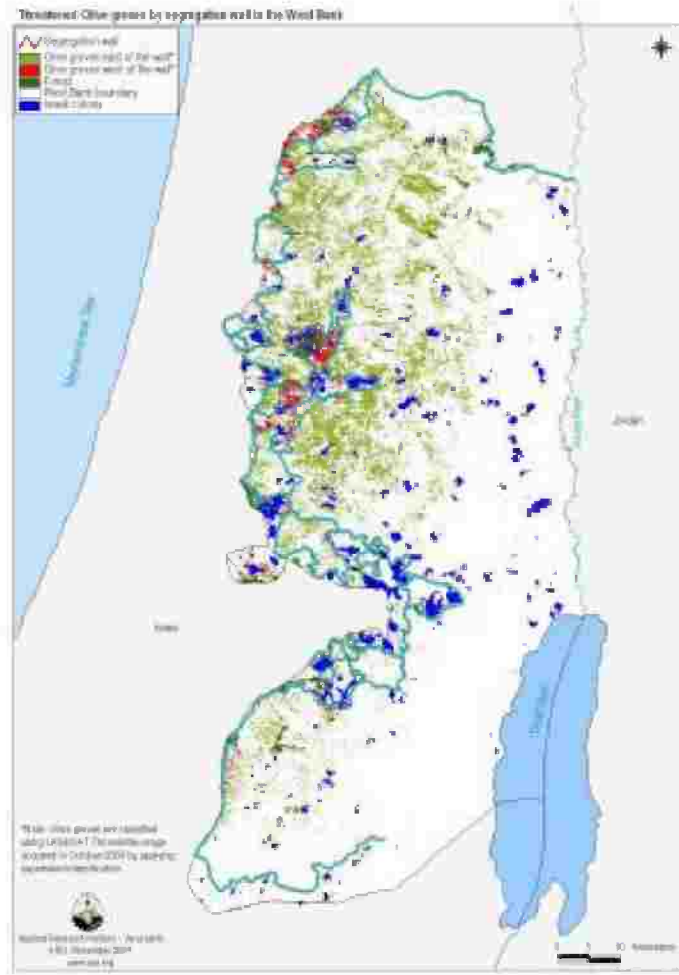
تنتشر زراعة الزيتون في مرتفعات وسط فلسطين، وهي منطقة ذات

ظروف بيئية صعبة نسبياً للزراعة. وتمتد هذه المنطقة على شكل طية مركبة يزيد طولها عن 120 كيلو مترا من الشمال الى الجنوب وتشمل قطاعا ارضيا مرتفعا يبلغ معدل عرضه حوالي 48 كيلو مترا.

يحد منطقة زراعة الزيتون سهل مرج ابن عامر وبيسان شمالا، والسهل الساحلي غربا وحوض بئر السبع ووادي عربة جنوبا، اما غور الاردن فيقع في حدودها الشرقية.

تمتد سلسلة جبال فلسطين الوسطى من الخليل الى وادي اللبنة باتجاه الجنوب الشمالي، ثم تميل قليلا نحو الشرق ترافقها تلال موجبة تمتد بالاتجاه جنوب غرب - شمال شرق. وهناك خطوط بنيوية تتقاطع مع سلسلة المرتفعات في الشمال، وينشأ عن ذلك مجموعة من الطيات المنفردة والتلال المنعزلة، اما الانحدارات فهي حادة، مما يفسر صعوبة تضاريس المنطقة وتمزق رقعة الارض الزراعية وتبعثرها، كما ان الصخور والحجارة تغطي مساحة ليست قليلة من سطح الارض الزراعية مما يعيق عملية استغلال مكثف لها.

يزرع الزيتون في الاراضي المروية مثل اريحا الواقعة تحت سطح البحر وفي المرتفعات التي يتراوح ارتفاعها بين 800-900 متر فوق سطح البحر. لكن انتاجية الزيتون تكون اكثر اذا زرع في المناطق التي يتراوح ارتفاعها بين 300-500 متر فوق سطح البحر.



تعتبر شجرة الزيتون بمثابة ثروة وطنية للمزارعين الفلسطينيين، حيث أنها تزرع فيما يزيد على 14% من المساحة الكلية للضفة الغربية، أي في حوالي 850.000 دونم، وهو ما يشكل 80% تقريباً من الأراضي المزروعة بالأشجار، وهي تساهم بحوالي 25% من ناتج المحصول الزراعي الوطني في الضفة الغربية. ويعتبر هذا الفرع من عوامل الاستقرار الاجتماعي والاقتصادي، وكذلك فإن دوره في تحقيق الأمن الغذائي لا يمكن تجاهله. وبالإضافة إلى مميزات زيت الزيتون البيولوجية التي تميزه عن أي زيت نباتي آخر، فإنه يعتبر من أفضل الأنواع في العالم لعدة أسباب، أهمها ملائمة

الظروف الجوية، حيث يزرع الزيتون في المناطق الجبلية التي يصل ارتفاعها الى حوالي 700 متر فوق سطح البحر، كما أن غالبية اشجار الزيتون تزرع في مناطق بعلى ولا يستخدم في انتاجه أية كيماويات. يبلغ حجم الاستثمار الفلسطيني في البنية التحتية المرتبطة بعملية إنتاج زيت الزيتون، بما في ذلك المعاصر، والتجهيزات والأبنية، حوالي 104 مليون دولار. وتشمل هذه الاستثمارات 227 معصرة أوتوماتيكية، و 104 معصرة نصف أوتوماتيكية، بالإضافة الى أربعة معاصر تقليدية.

مواصفاته التي يتميز بها عن باقي الزيوت في العالم

أولاً:-

- 1- صنف الزيتون:- يستخرج زيت الزيتون الفلسطيني من اصناف الزيتون النبالي والصوري التي تعتبر من افخم واجود الاصناف العالمية المعدة لانتاج الزيت
- 2- طرق القطف:- يتم قطف الزيتون في فلسطين يدويا ومن على الشجر
- 3- موعد القطف:- يتم قطف ثمار الزيتون بدرجة نضوج بحيث يحوي الزيت على المواد الفينولية والكلورفيل التي تعطيه الطعم والنكهة الفاخرة وتقوم وزارة الزراعة الفلسطينية في كل عام بتحديد مواعيد قطف ثمار الزيتون وتشغيل المعاصر في كافة المحافظات حسب المعطيات المتوفرة لديها مثل موعد الازهار وكمية المحصول وكمية الامطار والظروف الجوية
- 4- طرق العصر:- يتم عصر الزيتون بالطرق الفيزيائية الطبيعية مثل الضغط والعصر وجميعه من الزيت البكر ونظرا لوجود عدد كبير من المعاصر في فلسطين فان المدة بين القطف والعصر تكون قصيرة جد
- كما لا يخضع لاي معالجة كيميائية كنزع المواد الجليسرنية الطبية ذات القيمة الكبيرة منه كباقي الزيوت الاخرى الموجودة بالسوق
- 5- زيت زيتون عضوي:- لاتستخدم في فلسطين المبيدات والاسمدة الكيميائية في معظم المساحات
- 6- زيت زيتون مبارك:- حيث بارك الله بكل ما ينتج في هذه الارض

الطبيبة فلسطين لقوله تعالى "سبحان الذي اسرى بعبد له ليلاً من المسجد الحرام الى المسجد الاقصى الذي باركنا حوله " والبركة هنا تشمل الارض وكل ما يخرج منها

وعلى الرغم من أن معظم إنتاج زيت الزيتون الفلسطيني خالي من الكولسترول والمواد الحافظة والكيماوية، إلا أن آفاقه التسويقية محدودة نظراً للاوضاع السياسية. ويشكل ذلك مشكلة حقيقية، خصوصاً وان فائض الإنتاج الذي يتم تسويقه عادة في الأردن أو يتم تصديره إلى الفلسطينيين الذين يعيشون في دول الخليج قد توقف بعد أن بدأ السوق الأردني بمنافسة نظيره الفلسطيني، وبعد أن فتح الأردن أسواقه أمام الزيوت المستوردة من أوروبا

الإحصاء الفلسطيني يصدر تقريراً إحصائياً حول نتائج مسح معاصر الزيتون في فلسطين، 2013 انخفاض كمية الزيت المتخرج من الزيتون المدروس في موسم عام 2013 مقارنة بموسم عام 2012: انخفضت كمية الزيت المستخرج من الزيتون المدروس في فلسطين خلال موسم 2013 بنسبة 23.1% مقارنة مع موسم عام 2012 حيث وصلت كمية الزيت إلى 17,642 طن.

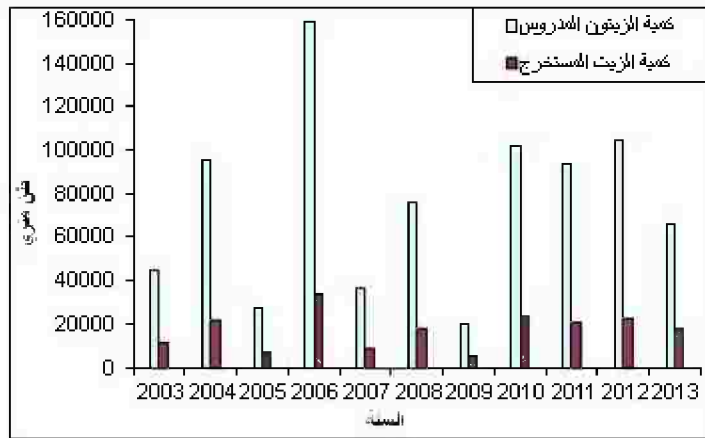
النتائج تشير إلى أن كمية الزيتون المزودة للمعاصر لهذا الموسم بهدف عصره لاستخراج الزيت بلغت 82965 طن، ساهمت محافظات جنين وطوباس بما نسبته 0.23%، تلاها محافظة رام الله والبيرة بنسبة 20.2%.

بلغت القيمة المضافة للمؤسسات العاملة في نشاط عصر الزيتون لموسم عام 2013 حوالي 6.5 مليون دولار أمريكي، وبلغت قيمة الاستهلاك الوسيط حوالي 2.1 مليون دولار أمريكي وبلغت قيمة إنتاج المعاصر 8.6 مليون دولار أمريكي.

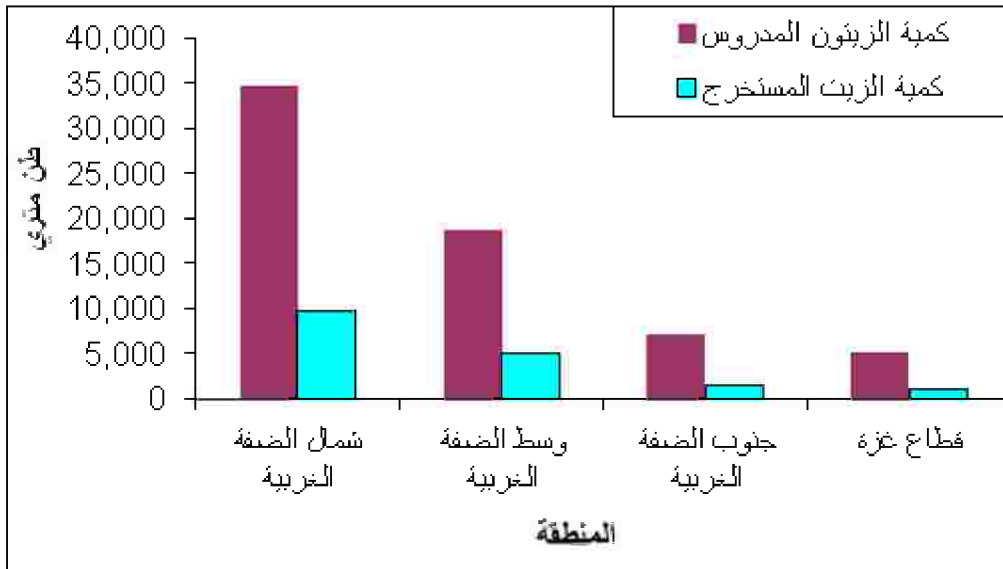
عدد المعاصر العاملة في هذا الموسم 264 معصرة، منها 230 معصرة أوتوماتيك و34 معصرة قديمة ونصف أوتوماتيك، ساهمت بتشغيل 1191 عامل، منهم 0.064% يعملون بأجر، وقد تلقوا تعويضات بلغت حوالي 70. مليون دولار أمريكي.

كمية الزيتون المدروس وكمية الزيت المستخرج في فلسطين للسنوات،

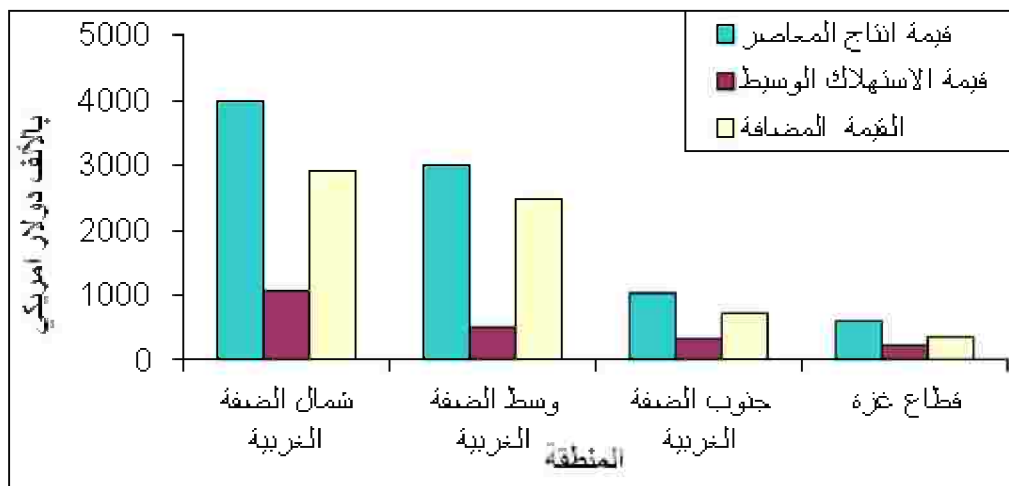
2013-2003



كمية الزيتون المدروس وكمية الزيت المستخرج في فلسطين حسب المنطقة، 2013



القيمة المضافة والاستهلاك الوسيط والإنتاج لمعاصر الزيتون في فلسطين، 2013



ماذا يقول الأطباء عن زيت الزيتون ؟

لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم

في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام 1997 م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع (زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط).

وقالت متحدثة باسم مؤسسة التغذية البريطانية إنه في السابق كانت فوائد زيت الزيتون تقتصر على أمراض القلب، ولكن منذ شيوع فوائده في محاربة الأمراض الأخرى ازداد وعي الناس بأهميته وازداد استخدامه في الطعام. وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا بعضا مما جاء في تلك التوصيات والقرارات، إضافة إلى أحدث الأبحاث العلمية.

وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات.

تقول الأخصائية في أمراض الجلدية، الدكتورة جوليا نيوستن-بشوب، من صندوق أبحاث السرطان في بريطانيا، إنها لم تسمع قط بأن زيت الزيتون يستخدم بهذه الطريقة لكن هذا الاستخدام يبدو معقولا أما الدكتورة كيت لو، رئيسة برامج الأبحاث السريرية في حملة أبحاث السرطان في بريطانيا فقالت إنه من الصعب التوصل إلى استنتاجات دقيقة من دراسة قصيرة الأمد على الحيوانات وأضافت أن الناس تريد التعرض للشمس وأن أي وسيلة لحماية البشرة من أضرار أشعة الشمس سوف تستقبل بسرور ونفس الدراسات توصلت الى ان زيت الزيتون مضاد للكوليسترول ويساعد على عدم ترسيبة فى الاوعية الدموية كما انه يساعد على محاربة شيخوخة الخلايا ويؤكد العلماء انه يمكن خلطه بأنواع اخرى من امواد الدهنية بحيث يكون خليط 50% زيت زيتون و 25% دهون حيوانية والربع الاخير زيت ذرة او صويا لتحقيق الاستفادة القصوى بدون اهدار القيمة الغذائية لأنواع الدهون الاخرى.

و يؤكد الدكتور عبد الله عبد الرزاق السعيد الدور الهام الذي يلعبه زيت الزيتون في الوقاية من العديد من أسوء الهضم، فهو يلين الغشاء المخاطي للأنتي عشر ويقلل من الإفراز المفرط للمعدة من حامض كلور الماء والبيبسين فيساهم بذلك في الوقاية من الإصابة بالقرحة المعدية والإنتي عشر، كما يعمل على وقف التنقل المرتفع، حيث يؤدي دوره الواقي والمنظم ويقلل من الإصابة بالتهابات المعدة يقول الدكتور " ويليام كاستلي " مدير دراسة

فارمنجهام الشهيرة: " إن هناك زيتا واحدا يتمتع بأطول سجل من سلامة الاستعمال في التاريخ هو زيت الزيتون. فلقد تناول زيت الزيتون أجيال وأجيال، وامتاز هؤلاء بصحة الأبدان وندرة جلطة القلب عندهم. وهذا السجل الحافل بمآثر زيت الزيتون يجعلنا نطمئن لاستعماله، ونقبل عليه بشغف كبير. " وينبه الدكتور كاستلي إلى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول: " رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (السينة) المتوافرة في لحم الخروف والقشدة والسمن والجبن، إلا أنهم يستعملون زيت الزيتون بشكل رئيسي في طهي الطعام. وهذا ما يجعل أمراض شرايين القلب التاجية قليلة الحدوث عندهم ". ويقول أيضا: " إن أفضل طريقة لطهي الطعام وتحضير المأكولات هي باستعمال زيت الزيتون بشكل أساسي، واستعمال كميات قليلة من زيت الذرة أو دوار القمر (دوار الشمس). فالجسم لا يحتاج إلا إلى كميات قليلة من النوعين الأخيرين ". ويمتاز زيت الزيتون بغناه بالدهون اللامشبعة.

ويقول الدكتور " أهرنس " من جامعة كوفلر بنيويورك: " إننا ندرك تماما أن استعمال سكان حوض البحر المتوسط لزيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون في الغذاء هو السبب وراء ندرة مرض شرايين القلب التاجية عندهم افقد اكتشف أن الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون بانتظام أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية (وغيرها من أمراض الأوعية الدموية في القلب أن مستوى ضغط الدم، وسكر الدم، والكوليسترول كان أقل عند الذين كانوا يكثر من تناول زيت الزيتون. وقد أجريت تلك الدراسة على أكثر من مائة ألف شخص ". أما الدكتور تريفيسان من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام 1990 فقال: " لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، ورغم أن البحث قد تركز أساسا على دهون الدم، إلا أن عددا من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم. "

اقوال مشاهير اطباء المسلمين

عرف العرب قديما الفوائد الجليلة لثمار الزيتون لدرجة ان جعلوا اشجارهم تزاخم اشجار النخيل على لقب شجرة العرب،..حيث كانت ثمار، وزيت الزيتون تشكل عند عرب الجاهلية المؤونة الرئيسية في كل من بيت

الغنى والفقير، سواء من الناحية الغذائية او العلاجية او الحياتية، وفي صدر الاسلام صنعت المحاريب واعمدت المنابر في المعابد، والمساجد من اخشاب اشجار الزيتون، ثم تعمق اطباء المسلمين القدامى في دراسة، واستغلال فوائد الزيتون غذائيا، وعلاجيا لمرضاهم، ونبين اراء بعضهم فيما يلي:-

1- قال ابو بكر الرازي

"اخترت من الزيتون ما يكون قد اتت عليه سنتان او ثلاثة، لان هذا يحلل تحليلا كثيرا، لايلبغ به الامر الى ان يخرج عن ان يكون مسكنا للوجع، كما استعملت زيت الزيتون شرابا، وضمن حقنة شرجية لعلاج متاعب القولون، ودهانا للاورام، وشرابا لمقاومة السموم".

2- قال ابن سينا

"ماء الزيتون المملح اقوى من ماء الملح في التنقية، ورق الزيتون البري جيد للداحس، والورق الحرق -الرماد- بدل التوتيا للعين، الزيت نافع للحمرة(التهاب الجلد) والنملة (بثور صغيرة جدا متفرحة) والاورام الحارة خصوصا مع الورق، وزيت الزيتون البري ينفع من القروح الرطبة واليابسة والجرب، الزيتون المربى بالماء والملح اذا ضمد به حرق النار ينعظ وينقي القروح الوسخة. صمغ الزيتون البري ينفع في الجرب المتقرح والغشاة وبياضوغلض القرنية، يكتحل بالزيت العتيق لظلمة العين، يستعمل الزيت شرابا في حالة تناول السموم، وضمادات لعلاج اوجاع البرد والاورام والخراريج، ودهانا للنقوش ومنع العرق".

3- قال ابن البيطار

"ورق الزيتون يمنع سعى الاكلة (زيادة الحساسية بالجلد) والنملة، وان طبخ بماء الحصرم حتى يسهل كالعسل نفع سائر قروح الفم، واوراق الزيتون الطازجة اذا سحقته بشراب كانت اجود من التوتيا في العين، وان مضغ ورقة اذهب فساد اللثة واورام الحلق، وان دق وضمد بعصارته منع الحمرة والقروح والاورام، وقطع الدم. اما الدهان بزيت الزيتون فهو ينعم البشرة ويمنع سقوط الشعر، ويسكن آلام المفاصل وعرق النسا ووجاع الظهر، واذا شرب بالماء الحار سكن المغص وفتح السدد، واخرج الدود، وفتت الحصى، واصلح الكلى".

4- قال الملك المظفر يوسف بن عمر التركماني

"زيت الزيتون جيد للمعدة والامساك، ويشد اللثة، ويقوي الاسنان، ملين للبشرة والطبيعة، يكتحل به ايحد البصر، ويزيل الصداع، ويمنع سقوط الشعر، جيد للقروح والجرب".

5- قال داود الانطاكي

"اوراق الزيتون الطازجة اذا سحقته وعجنت بشراب كانت اجود من التوتيا في العين، وان مضغ ورقه اذهب فساد اللثة واورام الحلق، وان دق وضمد بعصارته منع الجمرة والقروح والاورام وقطع الدم (اوقف النزيف). واذا ضمدت به السرة قطع الاسهال. اما الدهان بزيت الزيتون فهو ينعم البشرة، ويمنع سقوط الشعر، ويسكن آلام المفاصل، وعرق النساء، واوجاع الظهر".: والزيت اذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وأخرج الدود وأدر البول وفنت الحصى وأصلح الكلى. ويقع في المراهم فيدمل ويصلح، والادهان به كل يوم كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه.. والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر... أما الزيتون فهو من الأشجار الجليّة القدر، العظيمة النفع، وإن مضغ ورقه اذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق. أما موفق الدين البغدادي فيقول: والادهان بالزيت يقوي الشعر والأعضاء ويبطئ الشيب، شربه ينفع السموم ويطلق البطن ويسكن وجعه ويخرج الدود. ويذكر ابن سينا أن جميع أنواع زيت الزيتون مقوية للبدن منشطة للحركة. والزيت البري للحمرة والشرى والأورام الحارة. والزيت البري المعتصر من الفج ينفع القروح الرطبة واليابسة والجرب، وورقه للحمرة والشرى. والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النساء، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين إذا طلوا به. كما ينفع البري اللثة الدامية تمضمضاً به ويشد الأسنان المتحركة، والزيت يتهوع مع الماء فيكسر قوة السم.



خواص زيت الزيتون وقيمتة الغذائية :

الإعجاز العلمي والمواد الفعالة :

يحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة، وحيدة الرابطة المزدوجة، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت. وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في 1997 بعنوان " 8 أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة " 8 Week to optimum health " للمؤلف أندرياول - أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت الزيتون الطازج، دخال زيت الزيتون في غذائنا اليومي أصبح من الأمور الهامة.

يضيف العلم الحديث كل يوم فوائد جديدة للزيتون وزيته أغلبها صحية وهامة لجسم الإنسان.

فقد أثبتت البحوث العديدة أن زيت الزيتون إذا استعمل في الغذاء يقينا من خطر الغبار الذري الذي يزداد يوماً بعد يوم نتيجة تجارب الانفجارات الذرية المستمرة وما تلفظه المفاعلات الذرية من إشعاعات مميتة للكائنات الحية. ولما كان أكثر ما يثير الرعب في هذه الأيام انتشار الإشعاع الذري وأثره العجيب على الإنسان، فقد قام العلماء باسبانيا بالكثير من التجارب على الفئران حيث كانت تحقق بمقادير غير مميتة من الفوسفور المشع فتبين أن الفئران التي كانت تتغذى بزيت الزيتون كانت أكثر مقاومة للإشعاع مما يدل بوضوح على أن زيت الزيتون يساعد على عدم تأثر الإنسان بالإشعاع الذري إلى حد بعيد رغم تزايد نسبة الغبار الذري المستمر في الجو.

ويقسم العلماء تأثير الزيوت الطبيعية على دم الانسان إلى قسمين: أولهما: يؤدي إلى زيادة محتويات الدم بينما يؤدي القسم الثاني إلى خفضها.

ولقد تبين من البحوث أن زيت الزيتون هو الزيت الطبيعي الوحيد الذي لا يحدث أي تغيير في تركيب الدم، كما أثبتت التجارب العديدة أن زيت الزيتون يقلل من قابلية الإنسان للنزف حيث يساعد إلى الاحتفاظ بالمادة التي تعمل على تجمد الدم عند حدوث جروح في الجسم.

وقد لوحظ أن دماء الفرنسيين لها القدرة على التجمد المانع للنزف لأنهم يطهون طعامهم بزيت الزيتون.

ويعتبر زيت الزيتون في مقدمة الزيوت التي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، وبهذا يساعد على احتفاظ الشرايين بعطرها الداخلي دون

أي ترتيب أو انسداد. ومرض تصلب الشرايين وانسدادهما أصبح لا يقل أهمية في هذه الأيام عن مرض السرطان.

ويعتبر مدى تركيز مادة الكوليسترول في الدم من مقاييس الكشف عن هذا المرض.

ويعتبر زيت الزيتون من أغلى الدهون المستعملة في التغذية من ناحية معامل هضمها، معامل الهضم لزيت الزيتون 3، 99 وفي زيت الخس 3، 98 ولم يتجاوز 1، 93 في زيت الفول الصويا ونجده في دهن الخنزير أقل جداً.

ويعطي الغرام الواحد من زيت الزيتون عدداً من السعرات الحرارية أكثر من ضعف ما يعطيه الغرام الواحد من البروتين أو السكريات لهذه الفوائد الكثيرة التي اكتشفها العلم قديماً وحديثاً والتي سيكتشف مزيداً منها مستقبلاً أقسم سبحانه وتعالى بالزيتون في كتابه الكريم حيث قال: (والتين والزيتون وطور سينين وهذا البلد الأمين) صدق الله العظيم.

يحتوى الزيتون على 15 - 20 % زيت، 4 % بروتين، 1% أملاح فسفور، وحديد، وكالسيوم، كما يحتوى على فيتامين أ، ب بكميات كبيرة الأجزاء المستعملة الثمرة الناضجة والأوراق تختلف أنواع الزيت حسب لونه ومذاقه ورائحته وهذا تابع للأرض التي ينبت بها شجره وطريقة حصده وعصر ثماره. وألوانه تتفاوت من الذهبي إلى الأخضر القاتم، كما يختلف مذاقه من لاذع أحياناً أو فلفلي إلى طعم ثمري لطيف. ونحتاج للحصول على ليتر من الزيت إلى عصر 5 كغ من الزيتون. وليس هناك زيت نباتي آخر يمكن أكله فور عصره، فلا بدّ للزيوت الأخرى من معالجاتها بوسائل خاصة قبل أكلها. ويصنف الزيت حسب درجة حموضته وهناك طرق لتكريره من أجل تخفيف حموضته ورائحته.

إن ثمرة الزيتون حين بدء تشكلها لا تحتوي على أي كمية من الزيت بل إنها تحتوي على مزيج من الحموض العضوية والسكريات التي تتحول بقدرة الخالق تدريجياً إلى زيت وثمرة الزيتون في طريقها إلى النضج وذلك ضمن عملية خاصة تدعى بتكون الدهن Lipogenesis أجل...! فما هي إلا مصانع كيميائية إلهية تحول الحموض العضوية والسكريات إلى زيتن يكون غذاء ودواء للناس...

يقول دولامور: ومن العجيب أن تجد أن طعم ونكهة زيت الزيتون يختلف من منطقة لأخرى رغم كون نوع الشجر واحداً في المكانين وهو يعود إلى اختلاف التربة والمناخ المحليين الذي يؤثر في طعم الثمار، وهذه المقولة هي

مصدق قوله تعالى: {و هو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفاً أكله والزيتون والرمان متشابهاً وغير متشابه.

الأبحاث العلمية الحديثة:

حتى عام 1986 كانت الكتب الطبية تقول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كولسترول الدم، فلا يزيده ولا ينقصه. ولكن الأبحاث العلمية الحديثة جداً قد أظهرت أن زيت الزيتون ينقص مستوى كولسترول الدم. وليس هذا فحسب بل إنه لا ينقص من مستوى الكولسترول المفيد في الدم. ومن الثابت علمياً أنه كلما ارتفع مستوى هذا النوع من الكولسترول، قلت نسبة الإصابة بجلطة القلب. ويقول الباحثون أن زيت الزيتون عنصر أساسي خلال فترة النمو ثم بعد بلوغ سن الرشد في تجنب نقص الكالسيوم الذي يمكن أن يودي إلى تخلخل العظام في سن الشيخوخة كما ثبت أنه يحمي ضد حصي المرارة لأنه ينشط التدفق اللازم من الصفراء ويزيد نسبة كولسترول (HDL) أي الكوليسترول الجيد اللازم لاستمرار وظيفة المرارة.

وقد أجري البحث على عدد من الفئران المخبرية التي أطعم بعضها غذاء غنياً بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفور

ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أعطي إحداها مواد تسبب السرطان. وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التي أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية الزيتون والسمك.

ويقول رئيس الفريق البروفسور ميجيل جاسول إن هذه الدراسة تقدم دليلاً على أن غذاء يحتوي على خمسة بالمائة من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة العصفور ويفسر الفريق العلمي دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها أركيدونات المسؤولة، عند اتحادها مع مادة أخرى هي بوسجلاندين - إي، عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني.

زيت الزيتون والصيغيات:

قال تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِّلْأَكْلَيْنِ ۝٢٠﴾ {20}

سورة المؤمنون

يقول الدكتور نظمي خليل أبو العطا في كتابه إعجاز النبات في القرآن الكريم: و قد كشفت في لسان العرب لابن منظور عن معنى كلمة صبغ فوجد: (الصبغ و الصباغ و الصبغة: ما يصبغ به الثياب و الصبغ المصدر و الجمع أصباغ و أصبغة و الصبغ في كلام العرب التغيير و منه صبغ الثوب إذ غير لونه و أزيل عن حاله إلى حالة سواد أو حمرة أو صفرة).
و قد اشتملت هذه الآية الكريمة على أمور عظيمة.

و إذا كان ربنا سبحانه و تعالى قال لنا أن شجرة الزيتون تعطي الدهن فهذا معلوم و لكن (وصبغ للأكلين) و قد قرأت التفاسير و علمت إنهم يقصدون الغمس للطعام في الزيت، وبالكشف في لسان العرب وجدت أن هذا صحيح و لكن عندما قالت الآية (صبغ للأكلين) هنا ذكر الدهن، و عطف عليه الصبغ و قد فهمت أن ثمار هذه الشجرة تحتوي الدهن المكون من الأحماض الدهنية و مركبات أخرى... و هي تحتوي على الأحماض الدهنية الأمينية و منها الفينيل و الإنين الذي يعطي التيروزين (و هو مشتق من الألانين) و هو من الأحماض العطرية الأساسية و(الفينيل الأنين يعطي التيروزين) و هو من الأحماض الميلانين في الجلد و هذه الصبغة (الميلانين) هي التي تصبغ البشر حسب كميتها في الجلد فإذا كانت صبغة كثيفة أعطت الجلد الأسود، و إذا خفت أعطت اللون الأصفر و إذا غابت تماماً (شدوذ و مرض) أعطت اللون الأبيض للشعر و الجلد و الرموش و لهذا الصبغة (الميلانين) أهمية كبيرة للإنسان فالسودان و النبوي، و الأفريقي يعيشون في منطقة شديدة الحرارة ساطعة الشمس و هذا يتطلب حماية للناس، هذه الحماية تتوفر بتوفر اللون الأسود (الميلانين)، و هذا ملحوظ في الشخص القمحي اللون عندما يقف في الشمس طويلاً فإنه يسمر، لأن الاسمرار و وسيلة دفاع عن الجلد ضد الشمس.

و هذا سبق علمي خطير، حيث أن شجرة الزيتون تعطي الزيت و الأحماض الأمينية، و منها الأحماض المسؤلة عن إعطاء اللون الأسود (الصبغ الجلدي) أ.هـ (1).

زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد:

واكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض الشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، وقد

اختبرت الطريقة الجديدة بنجاح على الفئران المعدلة وراثيا والتي لا تحمل الشعر.

وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد.

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور ماساميتسو إتشيهاشي من كلية الطب في جامعة كوبي، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات في الأسبوع.

وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادي وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرض إلى نوع من زيت الزيتون. وبعد ثمانية عشر أسبوعا بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التي لم تعرض إلى زيت الزيتون، أما الفئران التي عُرضت لزيت الزيتون العادي فكانت أفضل حالا قليلا.

غير أن مجموعة الفئران التي عُرضت لزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية لم تظهر عليها أي آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعا. كذلك فإن الأورام التي ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل أنها ألحقت ضررا أقل بتركيبية مادة "دي أن أي" في الجلد. ويعتبر زيت الزيتون غنيا بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات..

زيت الزيتون.. وسرطان الجلد القتامي Melanoma:

نشرت مجلة Dermatology Times في عددها الصادر في شهر آب أغسطس 2000 دراسة أشارت إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضعيا بعد السباحة والتعرض للشمس، ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي Melanoma.

ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة Kobe اليابانية على الفئران. فقد عرّض الباحثون الفئران لضوء شمسي ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت الفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل

جلسة، وبعد 18 أسبوع تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تدهن بزيت الزيتون. وتظل هذه الدراسة دراسة بدائية تحتاج إلى المزيد من الدراسات. والرسول عليه السلام يقول: (وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)

زيت الزيتون قد يحمي الجلد من تأثيرات أشعة الشمس

و لزيت الزيتون حال الالتهاب به فعل ملطف ومهدئ لحالات الجلد الالتهابية ويفيد لتطرية الجلد ولمعالجة القشور الناجمة عن الأكزيما والصدف، كما يستعمل مطرياً لصملاخ الأذن، وكما مادة مزلفة لمساجات الجلد، كما يدخل في تركيب المروخات والمراهم. ويشرح الدكتور مريدن طريقة صنع المروخ الكلسي - الزيتي الذي يفيد في معالجة الحروق، ويحضر بمزج أقسام متساوية من زيت الزيتون وماء الكلس. ومن خلال مشاهداتنا العملية يمكننا أن نعتبر مزيج العسل مع زيت الزيتون علاجاً مثالياً للحروق خاصة بعد تفجير الفقاعات الناجمة عن الحرق _ الدرجة الثانية _ [عن كتاب (العسل فيه شفاء للناس) للمؤلف، الطبعة 3 لعام 1992 - دمشق].

للجلد - إن فائدة زيت الزيتون على الجلد عظيمة، فهو من أجود أنواع المرطبات للجلد والشعر، فهو سهل الامتصاص عن طريق الجلد، ويخفف من آثار قرص البعوض، والحكة، ومن الطريف أيضاً أن آخر عصرة للزيت استخدمت كصابون للجسم .

- يعتبر هذا الزيت النقي أحد أهم الأغذية الفاتحة للشهية سواء استخدامه كزيت مع السلطة أو أكل ثمرته اللذيذة، وهو أيضاً ملين ومسهل

فوائد زيت الزيتون للبشرة:

يعمل زيت الزيتون علي تنظيف البشرة الحساسة - لم يكن لدي القدماء المصريين والإغريق والرومان صابون ولكن إستخدموا زيت الزيتون في تدليك البشرة لتنظيفها. فهو يعمل علي كشط الأوساخ والجلد الميت. واليوم يتم تصنيع أكبر تشكيلة من الصابون ويدخل زيت الزيتون كعنصر أساسي فيها ولكن لا يزال الآن الكثير من الناس يفضلوا تنظيف بشرتهم بزيت الزيتون. يساعد في إزالة طلاء الأظافر - يساعد في تخفيف الطلاء ويترك البشرة ناعمة وسلسة.

التنظيف الجيد للبشرة - يعمل زيت الزيتون علي تقشير الجلد الميت

ويمنع ظهور بشرتك باهتة وذلك عند خلط زيت الزيتون مع معلقة صغيرة من السكر أو الملح ثم وضع هذا الخليط علي البشرة والتدليك برفق.

ترطيب البشرة – يعد زيت الزيتون أقرب زيت طبيعي في التركيب الكيميائي لبشرتك من أي نوع آخر. ويتم إستخدامه في غسل الوجه واليد. منع ظهور علامات الشيخوخة علي بشرتك قبل الأوان -تعمل الخصائص المضادة للأكسدة علي عدم تأكسد خلايا الدم الحمراء وبالتالي يحافظ علي خلايا البشرة من التأكسد وذلك عند تناوله بانتظام.

لايسد أبداً مسام الجلد ولايسبب البثور- زيت الزيتون يخترق جلدك، ويتركه سلس حريري بدون أن شعور دهني. كليوباترا بلا شك كانت تحوي العديد من أسرار الجمال في جعبتها. ولكن أهم هذه الأسرار يمكن أن يصبح ملكك بسعر زجاجة صغيرة من زيت الزيتون الخام.

يمنع زيت الزيتون حدوث ترهل الجلد – مادة السكوالين التي توجد في زيت الزيتون تزيد من مرونة الجلد وتتركه ناعم ومتوهج.

ترطيب القدمين – عند تدليك القدمين بزيت الزيتون والعسل والسكر وعصير الليمون ونقع القدمين في ماء دافئ وتكرار ذلك بصورة منتظمة يعمل علي ترطيب القدمين.

يحمي البشرة من أشعة الشمس – إستخدم زيت الزيتون بصورة منتظمة يعد زيت الزيتون أحد مستحضرات التجميل المثالية فيمكنك إستخدامه مع شمع العسل لترطيب الشفاه أو كأحمر خدود وبالتالي فهو مستحضر تجميل غير مكلف.

يعطي زيت الزيتون تأثير فعال عند إضافته إلي أقنعة البشرة المنزلية. كل الوصفات سواء كانت أقنعة التقشير أو التنظيف فهو يدخل في معظم الوصفات وليس مكلف وأفضل بكثير من منتجات العناية بالبشرة التجارية باهظة التكاليف.

يعد زيت الزيتون أفضل خيار للأدوية التي تعتمد علي الزيت ويستخدم زيت الزيتون كناقل ممتاز لمعظم الزيوت الأساسية.

عند خلط زيت الزيتون مع العسل والبيض يشكل قناع الجمال وهو من الوصفات القديمة فهو يتكون من معلقة من العسل ومعلقة من زيت الزيتون وصفار البيض وخلطهم معاً وتدليك البشرة بالخليط لمد 15 دقيقة ثم غسله بالماء الدافئ.

يستخدم زيت الزيتون مع الأفوكادو لعمل قناع الوجه المنزلي فهو يجعل

البشرة سلسلة ورطبة وذلك عند ترك الخليط لمدة 15 دقيقة ثم غسله.
زيت الزيتون فيتامين طبيعي – معلقتين يومياً من زيت الزيتون توفر للجسم فيتامين E .

يساعدك زيت الزيتون علي تليين الصوت – تم استخدام زيت الزيتون منذ قرون عديدة كملين للصوت وذلك عند استخدامه في الغرغرة، لذلك يستخدمه المغنين.

يستخدم زيت الزيتون في تحسين مظهر البشرة الداخلي والخارجي – عندما يشتمل نظامك الغذائي علي زيت الزيتون يساعدك في بقاء جلدك بصحة جيدة.

استخدم زيت الزيتون منذ العصور القديمة لتعزيز القيم الروحانية فقد استخدم القدماء في التدليك وغالباً ما تم استخدامه مع زيت القرفة عند التدليك.
يرجع له الفضل في جمال النساء – ذكر الكاتب الفارسي زيريكس القديم ” أن الزوجات الذين استخدموا زيت الزيتون يصبحون من الجميلات.
ويرجع الفضل في جمال العديد من النساء إلي حمامات زيت الزيتون والإستعمال المنتظم لزيت الزيتون.

يدخل زيت الزيتون في العديد من أنواع الصابون الجيدة – أول صابونه في العالم صنعت من زيت الزيتون ولا يزال حتي الآن يعد عنصر أساسي في صناعة الصابون.

يستخدم زيت الزيتون في مسح المكياج – عند استخدام قطعة من القطن مژودة بزيت الزيتون ثم المسح برفق علي وجهك،ويمكنك استخدام زيت الزيتون تحت العين بأمان.

شد وتألق البشرة – عند خلط كمية متساوية من زيت الزيتون والماء في وعاء محكم الغلق وهزه جيداً ثم تطبيقه علي البشرة.

تم استخدام زيت الزيتون منذ العصور القديمة كزيت تدليك حسي.
يمكنك استخدام زيت الزيتون بدلاً من المسكرا فهو يعمل علي تكثيف الرموش وبالتالي يعمل علي تألق الرموش والحاجبين.

يعد زيت الزيتون من الزيوت العطرية الرائعة لذلك يمكنك استخدامه عند الإستحمام.

يعمل زيت الزيتون علي تهدئة الجلد الحساس للأطفال: يمكنك استخدام زيت الزيتون بدلاً من أنواع زيت العناية بالطفل للتخلص من آثار الحفاضات.
يمكن أن يستخدم زيت الزيتون بدلاً من كريم الحلاقة للحصول علي

حلاقة مريحة.

يقلل زيت الزيتون من ظهور علامات التمدد – عند خلط زيت الزيتون مع الكاكاو يعمل علي تقليل ظهور علامات التمدد.

زيت الزيتون ودوره في نمو الاجنة لدى الحوامل

كشفت دراسة علمية أن الرضع حيث أكدت أهمية تغذية الحوامل والأطفال الرضع حيث أكدت أهمية تغذية الحوامل والمرضعات بزيت الزيتون لكونه ينشط نمو المخ وشبكة الأعصاب لدى الجنين أيضاً للأطفال بعد الولادة. ويقول الدكتور مجدي العجيمي أن زيت الزيتون يوصف للحوامل والمرضعات لأنه يساعد في المحافظة على نشاط المخ ومنع هدم الخلايا وباقي الأعضاء الأخرى، كما تبين أنه يساعد على نمو العظام وتحسين مستوى الأملاح المعدنية في عظام الأطفال والبالغين نظراً لتركيبه الكيماوي الأكثر توازناً من الزيوت الأخرى.

- زيت الزيتون وفقدان الوزن
- زيت الزيتون له فوائد عديدة واهمها المساعدة على فقدان الوزن
- فوائد زيت الزيتون وفقدان الوزن

زيت الزيتون " Olive oil " عنصر اساسي في اكتروصفات الرجيم، لانه يحتوى على المواد المضادة للأكسدة وحمض الأوليك ويساعد على الوقاية من أمراض القلب، وبعض الأبحاث الجديدة اظهرت أن رائحة زيت الزيتون يمكن أن تضيف فائدة جديدة الى فوائد الصحة.

وعند عمل مقارنة بين انواع الزيوت والدهون الأخرى، نجد ان زيت الزيتون البكر الممتاز يمكن ان يجعل الشخص يشعر بالشبع والدراسة أظهرت أنه من خلال شم رائحة المستخرجات العطرية لزيت الزيتون، وجد تحسن في الإستجابة لمرضى السكر وايضا جعل الأشخاص يتناولون كميات أقل من السعرات الحرارية وهذا طبعا يكون عامل اساسي لفقدان الوزن بطريقة صحية وطبيعية.

زيت الزيتون وأهميته للأمعاء

ويذكر الدكتور المصري أن الفريق البحثي بمعهد بحوث وتكنولوجيا الأغذية التابع لوزارة الزراعة المصرية تمكن بتمويل من أكاديمية البحث

العلمي والتكنولوجيا من رصد دور في صحة الإنسان حيث أبرزت النتائج نظراً لدوره في القيام بدور الملطف والملين للأمعاء الأمر الذي يصلح معه للاستخدام في حالات معاناة الإنسان من الإمساك، وكذلك يقوم بدور هام للقنوات الصفراوية وأنه مفيد للغاية في تركيب دهون الحويصلة المرارية وأن مفعوله في هذا المجال أكثر تفوقاً من الأدوية الكيماوية، مشيراً إلى أن زيت الزيتون يقوم بتنشيط إفراز الصفراء خلال فترات في هذا المجال أكثر تفوقاً من الأدوية الكيماوية، مشيراً إلى تنشيط الكبد وزيادة إفراز العصارة التي تساعد على هضم الدهون، وهو الأمر الذي يؤدي إلى تركيز العصارة وتحويلها بالتالي إلى حصوات مرارية قد تؤدي إلى انسداد بالقنوات الصفراوية علاوة على إحداث عسر هضم وهو الأمر الذي يكشف أهمية زيت الزيتون في هذه الحالات إلى جانب تناول السوائل والمواد المدرة لها تجعل العصارة باستمرار في صورة سائلة. وفي كل الحالات فإن زيت الزيتون يمتلك القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه في إفراز العصارة وجعلها في حركة مستمرة تتلاشى معها بالتالي الآثار الضارة كتكوين حصوات أو أية أضرار أخرى.

زيت الزيتون والإمساك

لخصت دائرة المعارف الصيدلانية (- Martindele 1989) فوائد زيت الزيتون على أنه مادة مغذية وملطفة ذات فعل ملين خفيف _ مضاد للإمساك _ إذا أخذ بمقدار 1.5 ملعقة كبيرة قبل الطعام. وأنه يمكن استعماله كحقنة شرجية _ 100 سم 3 من الزيت + 500 سم 3 من الماء الدافئ بدرجة 32 _ وذلك لتليين الكتل البرازية المسببة للإمساك ولمعالجة حالات إنعقال _ انفتال _ الأمعاء، كما يستعمل في بعض الحالات المرضية على شكل مستحلب كجزء من غذاء خالٍ من البروتين.

زيت الزيتون يعالج أمراض الكبد:

يذيب الدهون و يساعد في تقوية الكبد، و علاج الكبد الدهني، و بذلك يزيد من النشاط و من ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب ان الدواء المعروف في الأسواق باسم Essential Fort يحتوي على نسبة عالية من زيت الزيتون، و هو الذي يوصف أساسياً لمرضى الكبد، كما أنه يحسن من وظائف الكبد، و خاصة أنه مضاد للسموم، و من هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على القيام إزالة السُمِّية

زيت الزيتون والجهاز الهضمي:

و في نطاق آخر أكدت البحوث الأكاديمية الأمريكية و الفرنسية أن زيت الزيتون يساعد الجهاز الهضمي علي أداء وظائفه بكفاءة عالية، كما أن له فاعلية كبيرة في مقاومة السموم و خاصة الناتجة عن الرصاص، كما و عرف من القديم فضله في علاج حصوات المرارة، اذ لوحظ أنه يسهل علي المرارة ارسال الصفراء الي الأمعاء بدلا من ركودها، فيقلل بذلك من فرص تكون الحصيات.

زيت الزيتون والجهاز العصبي:

نشرت مؤخرا في مجلة (نيورولوجي) * دراسة مفادها أن استخدام زيت الزيتون علي المائدة اليومية يمنع فقدان الذاكرة، و يبقي سرعة البديهة عند الانسان لفترة طويلة، ذلك لأن الزيوت أحادية الخلية تحافظ علي وحدة و تكامل أجهزة الدماغ.

و صدق العلي العظيم اذ قال

﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِ كَيْشَكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ ﴾

فالشجرة مباركة و الزيت طيب و هنيئا لم عرف ذلك و اعتبره.

زيت الزيتون والسرطان

دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسباً عكسياً بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات. وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وليس هذا فحسب، بل إن عدداً آخر من الدراسات العلمية يوحى – كما يقول البروفيسور آسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرايين في جامعة مونستر

بألمانيا، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرايين – بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيرا.

زيت الزيتون يعالج سرطان الأمعاء:

وتوصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي 20 ألف شخص سنويا في بريطانيا وحدها.

ووجد باحثون وأطباء في جامعة أوكسفورد الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم

والجدير بالإشارة أن سرطان الأمعاء هو من أكثر أمراض السرطان شيوعا في بريطانيا بعد سرطان الرئة، لكن معالجته ممكنة إذا أكتشف في وقت مبكر.

وبحثت الدراسة في نسبة الإصابة بمرض سرطان الأمعاء في ثمانية وعشرين بلدا في العالم، يقع معظمها في أوروبا، إضافة إلى الولايات المتحدة والبرازيل وكولومبيا وكندا والصين.

ووجد الباحثون أن عوامل غذائية تلعب دورا هاما في إصابة الشخص، وأن الأشخاص الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحم والسّمك أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأشخاص الذين يأكلون الخضروات والحبوب.

ووجد العلماء أيضا أن خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون.

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض دياوكسيستيكلينك، الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دورا هاما في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء. ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذي يسمى ديامين أوكسيداس، قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء.

وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض

المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي يقي من تكاثر الخلايا الغير عادية والسرطانية.

وقال أحد الباحثين إن الدراسة الجديدة تؤكد أن البلدان التي تستهلك فيها كميات كبيرة من زيت الزيتون لديها حالات سرطان أمعاء ومستقيم أقل نسبيا عما كان يعتقد، أخذين بنظر الاعتبار جوانب أخرى من العادات الغذائية لتلك البلدان.

الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي:

من المعروف دوليا ان اسبانيا تاتي في مقدمة الدول الاوربية التي تقل فيها نسبة الاصابة بسرطان الثدي، وقد قام فريق طبي اسباني، بدراسة ميدانية في عدة محافظات اسبانية يكثر فيها استهلاك زيت الزيتون، وثبت ان حالات الاصابة بسرطان الثدي لا تتعدى 40 حالة من بين كل 100000 امرأة الف نسمة، واخيرا اعلن فريق طبي متخصص في علم الاوبئة بالمعهد الوطني الاسباني للصحة، ان استهلاك زيت الزيتون يؤدي الى تخفيض نسبة الاصابة بسرطان الثدي بنسبة 35%.

اثبتت دراسته اجريت فى اليابان ان النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون اكثر من مره باليوم يقللن من خطر اصابتهن بسرطان الثدي بنسبة 25% أكد المعهد القومي الأمريكي للسرطان أن دراسة تمت على 820 سيدة من المصابات بمرض سرطان الثدي و 1584 من غير المصابات، وثبت أن معدل الإصابة بالسرطان كان أقل بنسبة 25% للنساء اللاتي يستهلكن زيت الزيتون في طعامهن

بالمقارنه مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام وفى هذا الصدد يقول الدكتور ديميتريوس استاذ الصحة العامه بكلية هار فارد والذى اسهم باجراء دراسته ان الدراسات قد اشارت الى ان تناول زيت الزيتون لا يساعد على تفاقم الاصابه بأورام الثدي الذى تنشطها الكيماويات مثلما تفعل بعض الانواع الاخرى من الدهون واثبتت دراسته اخرى اجريت على خمسة الاف شخص ان هناك صله بين زيت الزيتون وانخفاض كوليسترول الدم والضغط والسكر فضلا عن فعاليته فى علاج التهاب المفاصل والامساك المزمن وآثار الشيخوخه

ويقلل من اخطار امراض القلب وتصلب الشرايين كما ثبت ايضا انه يساعد فى تعدين العظام.

زيت الزيتون.. وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت " المجلة البريطانية للسرطان " في شهر مايو 1996 دراسة أجريت على 145 امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم. قارن فيها الباحثون النسوة بـ 289 امرأة غير مصابة بالسرطان. فتبين للباحثين أن النساء اللواتي كن يتناولن زيت الزيتون كن أقل تعرضا للإصابة بسرطان الرحم.. فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى 26 %.

زيت الزيتون.. وسرطان المعدة:

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية.

زيت الزيتون.. وسرطان القولون:

هناك أيضا دراسات وبائية تشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دورا هاما في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون والسكري:

ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في إفراز الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم وقد أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر، المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطى فيه الدهون بنسبة 30 % من الحريرات على ألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة (كالدهون الحيوانية) عن 10 %. وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون . وأن تكون نسبة الدهون اللامشبعة العديدة _ كزيت الذرة _ فيها 6 - 8 % في حين يكون الباقي 82 % على شكل حموض دهنية لا مشبعة وحيدة _

زيت الزيتون _ . وقد أكد كارج وزملاؤه [England j. Carg A. " New Med.1988,34] أن استعمال زيت الزيتون كمعوض عن بعض النشويات في غذاء المرضى السكريين يمكن أن يؤدي إلى تحسين السيطرة على مستوى السكر الدموي. كما أوصت الجمعيتان الطبيتان البريطانية والأمريكية لمرضى السكر أن تكون الزيوت اللامشبعة الوحيدة كزيت الزيتون المصدر الرئيسي للدهون التي يتناولها المصابون بالداء السكري.

زيت الزيتون وأمراض المرارة:

تؤكد الكتب المدرسية في فن المداواة [كتاب فن المداواة للدكتور عزة مريدن. دمشق] فائدة الزيت كمفرز ومفرغ لصفراء الكبد، إذا أعطي منه 2 - 6 ملاعق كبيرة يومياً موزعة قبل وجبات الطعام. ويتأثره هذا يفيد المصابين بالرمال الصفراوية _ المرارية _ والصفراء اللزجة الكثيفة ويخفف من آلامها. ونظراً لتفككه في الجسم وانطلاق الغليسرين منه فإنه يفيد في تسهيل إفراغ الرمال البولية.

و في عام 1985 كتب الدكتور كوتكاس [j. Kotkas I. " Spontaneous passage gallstones " j. Royal soc. of Med. 341988] عن مشاهدات طريفة له من الطب الشعبي الكندي، وجدها فعالة في 95 % من الحالات لمعالجة حصيات المرارة تقوم على أن يصوم المريض على تناول السوائل والعصير _ من 20 - 24 ساعة _ ثم يبدأ بعدها بتناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون الطازج يتبعها فوراً بملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج أيضاً وذلك كل 15 دقيقة حتى يتناول ما مقداره (224 غ من زيت الزيتون) ثم ينام وازعاً زجاجة ماء دافئ على بطنه ويمتنع عن الطعام بعدها حتى صباح اليوم التالي. وقد أكد كوتكاس أنه كثيراً ما شاهد الحصيات المرارية تخرج متفتتة مع البراز خلال ساعات بعد ذلك. - عرف من قديم الزمان أن الزيتون يسهل على المرارة إرسال الصفراء إلى الأمعاء بدلاً من ركودها بالمرارة نفسها وقنواتها، ولهذا فإن تناول ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون النقي يومياً يقلل من حدوث حصوات في المرارة.

زيت الزيتون والكوليسترول:

زيت الزيتون غني بالدهن الأحادي غير المشبع والذي له القدرة على

التقليل من (LDL) الكوليسترول الضار دون أن يؤثر على (HDL) الكوليسترول المفيد في الدم. ويتواجد الكوليسترول في دم وخلايا الإنسان. وهو عنصر أساسي في بنيتة الكيماوية _ الحيوية حيث يدخل أيضاً في تركيب الهرمونات الهامة وله نوعان: ضارٌ ومفيد. فأما النوع الضار فهو ما يسمى بكوليسترول الدسم البروتينية المنخفضة الكثافة، الذي يتراكم في الشرايين مؤدياً إلى تضيقها. وتوضعه في شرايين القلب خاصة يؤدي إلى الإصابة بخناق الصدر أو باحتشاء العضلة القلبية. أما النوع المفيد فهو كوليسترول الدسم البروتينية المرتفعة الكثافة الذي يقوم بإزاحة النوع الضار من مواضعه في الخلايا ونقله إلى الكبد حيث يتخلص منه. لذا فيجب أن نهدف في تغذيتنا إلى رفع مستوى هذا النوع من الكوليسترول حتى نقلل احتمال الإصابة بمرض في شرايين القلب. ويزداد هذا النوع في البدن عند تناول زيت الزيتون بدلاً من الدهون الحيوانية وعند القيام بالتمارين الرياضية وبعد التوقف عن التدخين.

(فهو غني بالدهون الأحادية الغير مشبعة وهي دهون جيدة، كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تساعد على منع تشكل وباء انسداد الشرايين. تشكل الأحماض الدهنية الأحادية المشبعة أكثر من 80 % زيت الزيتون والتي تقاوم التأكسد بشكل أفضل من الأحماض الدهنية المتعددة وتساعد على الحفاظ على المستويات المرتفعة للكوليسترول الحميد (HDL)، والمستويات المنخفضة للكوليسترول الضار (LDL). كما يستخدم زيت الزيتون للمساعدة على خفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول، وبالتالي خفض احتمال التعرض للإصابة بأمراض القلب. وقد اعتادت المصادر الطبية على القول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كوليسترول الدم سلباً أو إيجابياً، لكن الأبحاث العلمية الحديثة [الدكتور حسان شمسي باشا: (زيت الزيتون بين الطب والقرآن) جدة: 1992] أظهرت أن زيت الزيتون ينقص معدل كوليسترول الدم كما أنه ينقص أيضاً مستوى الدسم البروتينية المنخفضة الكثافة _ الكوليسترول الضار _ ويجب أن تهدف معالجة المصابين بارتفاع كوليسترول الدم لإنقاص معدل هذين المركبين وعليه فإن زيت الزيتون يقوم بأداء ما نسعى إليه، وقد بينت تلك الأبحاث أن زيت الزيتون لا ينقص معدل الكوليسترول المفيد. وهكذا فإن للزيت تأثيراً مزدوجاً فهو ينقص من الكوليسترول الضار في حين يحافظ على معدل الكوليسترول المفيد فيحمي بذلك شرايين القلب. وإن تأثير زيت الزيتون على دسم الدم أفضل بكثير من تأثير زيت الذرة أو المازولا الذي طالما تحدث عنه الأطباء. الزيت لامراض القلب وضغط الدم والكوليسترول

كذلك اسفرت نتائج الدراسة التي اجراها أ.د/ويليامز بجامعة ستانفورد الامريكية على 76 شخصا سليما، من غير المصابين بامراض القلب والاعوية الدموية، الذين تناولوا زيت الزيتون بانتظام ضمن الوجبات الغذائية اليومية، ان مستوى ضغط الدم قد انخفض عندهم.. بينما كان اكثر وضوحا عند الافراد الذين تناولوا مقدار 40 جراما من زيت الزيتون يوميا، وكذلك ظهر انخفاض ملحوظ في انخفاض مستوى الكوليسترول بالدم، بينما ظهر تحسن واضح على مرضي شرايين القلب.

زيت الزيتون يقي من أمراض القلب:

لبعض أنواع الدهون أهمية كبيرة للجسم ولها العديد من المنافع. انها مجموعة الدهون التي تعرف بالأحماض الدهنية الأساسية Essential Fatty Acids (EFAs) وعلى العكس تماما من الدهون الحيوانية ودهون منتجات الحليب فان الأحماض الدهنية الأساسية قد تكون ضرورية لتقليل مخاطر بعض الحالات المرضية مثل الإصابة بأمراض القلب والجلطة. ويحتل زيت الزيتون مرتبة مهمة ضمن هذه المجموعة من الدهون فشعوب حوض البحر الأبيض المتوسط تستخدم الكثير منه وهذا قد يكون السبب في كثير من الأحيان في أن شعوب هذه البلدان مثل سكان جنوب إيطاليا واليونان لا تعاني من زيادة ملحوظة في أمراض القلب وتصلب الشرايين. تعرف الزيوت والشحوم في المصطلح العلمي بانها تقع ضمن مجموعة الليبيدات حيث تقسم الى ثلاثة اقسام رئيسية: المشبعة Saturated وغير المشبعة المتعددة Polyunsaturated وغير المشبعة الاحادية monounsaturated. و تتواجد المشبعة منها في اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والمرتبطة طبيا باحتمالات الاصابة بامراض القلب. أما غير المشبعة المتعددة والاحادية من الدهون فانها تقي الجسم من الأمراض وتقلل من احتمالات الاصابة بها. وفيما يتعلق بزيت الزيتون فان معظم خصائصه الصحية تعزى الى انه يحوي على الكثير من الدهون غير المشبعة الاحادية التي تعرف بحامض الاوليك.

تم دراسة حالة مجموعة من الأشخاص الذين بدلوا غذائهم المعتاد إلى نمط الغذاء الذي يتبعه سكان حوض البحر المتوسط وتبين أن السبب في أن مثل هؤلاء الأشخاص قد تقلصت عندهم فرصة الإصابة بنوبة قلبية ثانية ليس بسبب زيت الزيتون بل بسبب زيت المارجارين الموجود في زيت اللفت rapeseed.

ومهما كان من أمر، تبقى الحقيقة الماثلة للعيان أن سكان حوض البحر المتوسط اقل فرصة للإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين من غيرهم وان زيت الزيتون هو الزيت الأكثر استخداماً ضمن الغذاء اليومي لهؤلاء من زيت اللفت.

زيت الزيتون وأمراض شرايين القلب:

يصاب القلب بعدد من الأمراض نتيجة إصابة الشرايين الإكليلية المغذية للقلب بالتضييق أو الانسداد. وأكثر هذه الأمراض شيوعاً ما يسمى بالذبحة القلبية Pectoris Angina واحتشاء العضلة القلبية _ الجلطة _ وينجم عن تضيق الشرايين عن تشكل لويحات في لمعتها يترسب فيها الكولسترول وصفائح الدم مع نسيج ليفي، يزداد هذا التضيق بسبب ترسب خثرات دموية فوق السطح الخشن لتلك اللويحات مما يؤدي إلى الإصابة بالاحتشاء.

و قد أكد الدكتور تريفيسان وزملاؤه [Trevisan M. " Consumption of oil butter and veg. oils and Coronary Heart dis. Risk factor, " - JAMA, 1990] من جامعة نيويورك التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون للوقاية من أمراض الشرايين القلبية. وقد أظهرت دراساته أن مستوى كولسترول الدم والسكر والضغط الدموي كانت أقل عند أولئك الذين كانوا يكثر من تناول زيت الزيتون، ونظراً لأثر هذه العوامل في إحداث التصلب في شرايين القلب فهذا يجعلنا نعي الدور العظيم الذي يلعبه زيت الزيتون في الوقاية من الذبحة والاحتشاء القلبيين.

أما الدكتور باغيو [Baggio G. " Olive oil - Enriched diet: - " American j. clin. Nutrition, 1988] فيؤكد أنه على الرغم من الاستهلاك الكبير للدهون في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط فإن نسبة حدوث أمراض الشرايين القلبية ومستوى كولسترول الدم تعتبر منخفضة نسبياً. وعزى ذلك لكثرة تناول سكان المنطقة من زيت الزيتون، كما وجد أن معدل الوفيات من الاحتشاء هو أقل من فنلندا وأمريكا حتى ولو تساوى مستوى الكولسترول عند هاتين المجموعتين مما يوحي بأن لزيت الزيتون تأثيرات واقية أخرى لا تقتصر فقط على خفض كولسترول الدم.

و من جامعة مينوستا الأمريكية نشر الدكتور كيز [Keys A. " lowering plasms cholestrol by diet ", New England j. Med, 1986] نتيجة دراسته التي أجريت على 2300 رجل من متوسط العمر ومن دول مختلفة حيث وجد أن

معدلات الوفيات كانت منخفضة جداً عند الرجال الذين يتناولون زيت الزيتون بكثرة، كما أكدت أبحاث أوليفر وأهرتس أهمية التغذية بزيت الزيتون وفائدته في الوقاية من آفات شرايين القلب الإكليلية.

و قد أظهرت الدراسات أن زيت الزيتون يحتوي على مواد كيميائية تمنع تخثر الدم وترفع مستوى الكوليسترول المفيد _ المرتفع الكثافة وتقي الشرايين من ترسب الكوليسترول فيها. ويعطي الأطباء في جامعة ميلانو مرضى القلب الذين أجريت لهم عمليات على شرايين القلب 4 - 5 ملاعق من زيت الزيتون يومياً كإجراء روتيني وكجزء من العلاج الذي يتلقونه. كما أن غراندي Grundy S. M. " comparison of Monounsaturated fatty acids and [Neo - Eng. j. Med. 1986 - " carbohydrates for lowering plasma cholesterol 12] من جامعة تكساس بين أن زيت الزيتون يخفض كوليسترول الدم بمقدار 13 % ويخفض الكوليسترول الضار _ المنخفض الكثافة _ بمعدل 21 % وينصح بتناول زيت الزيتون بدلاً من الدهون الأخرى للوقاية من الأمراض التي تصيب الشرايين القلبية.

هذا ويمكن أن نلخص عمل زيت الزيتون للوقاية من الآفات القلبية الوعائية بما يلي:

1. يخفض مستوى كوليسترول الدم ويرفع نسبة كوليسترول المفيد _ المرتفع الكثافة _ أما الزيوت النباتية الأخرى كزيت الذرة ودوار الشمس فإنها بدون شك تخفض مستوى كوليسترول الدم لكنه في الوقت نفسه تخفض الكوليسترول المفيد الذي يقلل من احتمالات حدوث آفة إكليلية قلبية.
2. هناك عامل قوي مضاد للاحتشاء يقوم بفعل مضاد للتخثر ويقلل من امتصاص الكوليسترول في الجسم. ومن 1000 مادة حية في زيت الزيتون هناك ما يسمى بـ سيكلو أترانول الذي يعدل الكوليسترول أثناء استقلابه في الجسم.
3. يزيد زيت الزيتون من إنتاج العضوية للبروستاسيكلين الذي يخفض ضغط الدم.
4. يؤثر على استقلاب وإنتاج الأنسولين مما يفسر تأثيراته على خفض سكر الدم.

زيت الزيتون وارتفاع الضغط الدموي:

في الدراسة التي أجراها ويليامز [P. T. " Association of Williams] وزملاؤه بيان واضح بأن ضغط الدم المرتفع قد انخفض عند أولئك الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي، واستنتجوا أن هناك علاقة عكسية بين ضغط الدم وتناول زيت الزيتون. ويعتقد بعض الباحثين من جامعة كنتاكي أن تناول ثلثي ملعقة طعام من زيت الزيتون يومياً يمكن أن يخفف الضغط الانقباضي خمس نقاط والانبساطي 4 نقاط.

فوائد زيت الزيتون للجنس

بالنسبة للرجال يساعد زيت الزيتون على زيادة إفراز الحيوانات المنوية والتحكم في حركاتها بشكل جيد، وذلك بفضل ما يحتوي عليه من فيتامينات خاصة فيتامين هـ الذي يحسن كفاءة الحيوانات المنوية بشكل كبير، كما أنه يزيد من إفراز هرمون التستوستورين وهو هرمون مسئول عن مظاهر الرجولة ولا تؤثر كمية زيت الزيتون بالسلب على هذه المظاهر بل تعود بالإيجاب على القدرة الجنسية، ويساهم زيت الزيتون في إمداد جسم الرجل بالصحة والقوة والنشاط على المدى البعيد.

أما بالنسبة إلى النساء فيساعد زيت الزيتون على زيادة الرغبة الجنسية لدى النساء ويساعد على الحماية من البكتيريا التي تصيب المهبل كما أنه يعمل على إزالة الروائح الكريهة والوقاية من الأمراض المختلفة ولكن يجب مراعاة استخدام زيت الزيتون عن طريق الفم فقط حتى لا يتسبب في حدوث نتائج عكسية ضارة.

كما رأينا يعتبر زيت الزيتون من أغنى الزيوت الطبيعية وأكثرها فائدة حيث يساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة ويساهم في علاج الكثير من المشكلات الصحية المتعددة، ولكن لا يغني زيت الزيتون بالطبع عن زيارة الطبيب واستشارته بشأن ما نعاني منه من أمراض، وينصح الأطباء بضرورة تجنب الإفراط في تناول زيت الزيتون، فقط يمكننا الاكتفاء بتناول ثلاث ملاعق يومياً لأن كثرة تناوله قد تؤدي إلى نتائج عكسية غير مرغوبة.

زيت الزيتون والثوم يضاحيان الفياجرا الحديثة

يحمي الشباب ويؤخر الشيخوخة وخصوصاً الأصناف البكر منه لأن زيت الزيتون البكر يحتوي على مضادات أكسدة طبيعية مثل البولي فينول تكون الشوائب الحرة FREE-RADICAL التي تؤثر على الخلايا وتسرع من شيخوختها وقد تؤدي كذلك إلى ظهور الأورام السرطانية، وهو الأمر الذي يؤكد أهمية زيت الزيتون للحفاظ على شباب وحيوية خلايا الجسم وحمايتها من الأمراض والشيخوخة، مشيراً إلى أن أهمية زيت الزيتون كذلك للمعدة لأنه أسهل وأسرع الزيوت هضماً نظراً لمحتواه من حمض الأوليك ودوره في تقليل حموضة المعدة والحماية من القرحة التهاب المعدة وهو أمر مفيد جداً للمسنين لأن الدراسات أثبتت أن 78 بالمائة من الأشخاص الذين يتغذون على زيت غير الزيتون تظهر عليهم الأعراض المبكرة للشيخوخة، وهو الأمر الذي يؤكد أهمية تغذية كبار السن بزيت الزيتون.

هذا ما يؤكد الدكتور عبدالباسط محمد سيد استاذ الكيمياء والحيوية بالمركز القومي للبحوث وصاحب براءات الاختراع العديدة من مجال الاعشاب. وهو يضرب الامثلة، ويقدم الدليل العادي لاعجاز قرآني ونبوي واتخذ من التين والزيتون والزبيب والبردقوش طريقة لعلاج العديد من الامراض، بداية من الصداع العصبي وتفتيح البشرة وتصلب الشرايين. يقول الدكتور عبدالباسط ان الاسلام ليس عقيدة دينية فحسب بل هو نظام ينظم جميع قوانين الحياة، وقد تحدثت العديد من النصوص الدينية عن الغذاء والتغذية التي تحفظ الانسان صحته وعافيته أو تضمن الارتقاء بها على الوجه الامثل ولذا قال صلى الله عليه وسلم (سلوا الله اليقين والمعافاة فما أوتى احد بعد اليقين خير من العافية) لذلك فان النظام الغذائي الذي هو علم التغذية الاول في الحياة. وهذه العبارات تشكل الاسس التي تقوم عليها التغذية السليمة فاتباع نظام غذائي جيد واجتناب الانماط الغذائية السليمة هما جزء من تعاليم الاسلام التي يجب اتباعها. ويقول الله سبحانه وتعالى (ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة) فسلامة الانسان رهن بطعامه وشرابه وكلما تقدم الانسان في الحضارة اهتم بصحته وعافيته ولذلك نرى ان النظام الغذائي النبوي يتصدر منجزات الحضارة الحديثة. وقد وضع رسولنا الكريم اسس هذا النظام الغذائي وطبقه منذ 1421 عاماً. وعالم التغذية الامريكي (اندرية ويل) من اشهر من يقومون بالعلاج بالغذاء في العالم فهو طبيب وحاصل على الدكتوراه في العلوم الغذائية وقد طرح برنامجاً اطلق عليه برامج الثمانية اسابيع للوصول الى الصحة المثلى) ومن خلاله قام بعلاج العديد من الامراض. ويستغنى اندريه ويل في نظامه عن

جميع انواع الدهون تماما ويستخدم زيت الزيتون فقط بشرط أن تتعرف على جودته من خلال حاسة الشم والتذوق والزيوت عموما تحتوي على احماض دهنية غير مشبعة الا انها قد تكون احادية اللاتشبع أو ثنائية اللاتشبع ومن هنا فان زيت الزيتون هو الوحيد الذي يوصف بأنه يحتوي على حمض دهني احادي اللاتشبع وهو ما يجعله الاقل قابلية من بين الزيوت للترنخ أو التأكسد.

زيت الزيتون يقوي الذاكرة

يمكن لقطرات من زيت الزيتون تتناولها يوميا، أن تقيك فقدان الذاكرة وتبقي على أداء دماغك لوظائفه بشكل فعال عند بلوغك سن الشيخوخة، وذلك استنادا إلى ما يقوله فريق علمي من جامعة "باري" والسري في ذلك- حسب ما يقوله الدكتور "انتونيو كابورسو" الذي يترأس الفريق العلمي الذي قام بالأبحاث اللازمة قبل التوصل إلى هذا الاستنتاج- هو الحوامض الدهنية غير المتشعبة التي يمكن العثور عليها في الزيتون.

ويعتقد هؤلاء العلماء أن هذه المواد تحافظ على سلامة بيئة الدماغ. ويعبر الدكتور "كابورسو" عن ذلك بقوله "يبدو أن هناك حاجة متزايدة إلى الأحماض الدهنية غير المتشعبة أثناء عملية الشيخوخة". وقد توصل الفريق الطبي إلى نتائج هذه بعد أبحاث شملت 300 شخص تراوحت أعمارهم بين 65 و 84 عاما، حيث تبين أن الذين تناولوا كميات أكبر من هذه الأحماض ضمن مكونات وجباتهم الغذائية. تمتعوا بقدرة أفضل على التذكر وكانوا أكثر يقظة من غيرهم. ويوصي الباحثون بتناول كميات إضافية من زيت الزيتون باعتباره فعلا بشكل خاص في هذا المجال. ولا عجب، فشجرة الزيتون مباركة طيبة.

زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات :

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة (اللانست) الشهيرة في 20 ديسمبر 1999 أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان 41 شخصا من كل 100.000 شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا. ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون.

فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة Infectious diseases in Children في شهر أبريل 1998 أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي 12 مليون أمريكي معظمهم من الأطفال. وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة Hebrew University الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس. وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جداً، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل.

واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعاند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع. ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات Permethrin أو الـ Pyrethium. وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعاً. وهنا يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام (ShowerCap) على الرأس. أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً: حيث ينبغي تمشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة وذلك باستخدام السيشوار الساخن.

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع.

زيت الزيتون والبواسير

يؤكد الدكتور النسيمي فائدة زيت الزيتون للمرضى المصابين بالبواسير، إذ من المعروف أن الإمساك المزمن من الأسباب المساعدة لحدوث البواسير وأن تليين الباطنة يخفف من وطأتها. ونظراً لأن الزيت ملين، ومنبه لإفراز

المرارة مما يساعد في هضم الدسم وتنبيه الحركة الحويّة للأمعاء. لذا فإن تناول الزيت النقي قبل الطعام مفيد جداً للمصابين بالبواسير. فقد ورد عن عقبة بن عامر عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " عليكم بزيت الزيتون، كلوه وادهنوا به فإنه ينفع من الباسور " [رواه ابن السني في الطب النبوي ورمز السيوطي لصحته ورواه عنه الديلمي].

زيت الزيتون.. وقرحة المعدة:

قدم الدكتور " سموت " من جامعة " هاوارد " الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد في شهر أكتوبر 2000، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى Helicobacter Pylori في المعدة. وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعديّة وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور " سموت " أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعديّة.

زيت الزيتون.. والإرضاع:

وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحتة مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة حديثة نشرت في شهر فبراير 1996 من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على 40 مرضعاً، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع " الدهون اللامشبعة الوحيدة " (Monounsaturated Fats).

ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان. وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون. ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانيا لزيت الزيتون.

زيت الزيتون وداء المفاصل:

وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض. فقد نشرت مجلة (Am J clin Nutr) في عددها الصادر في شهر نوفمبر 1999 دراسة أجريت على 145 مريضا مصابا بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة بـ 108 شخص سليم. وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جدا من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون. (مسامير الركب)

فوائد أخرى لزيت الزيتون:

لألم الظهر

وقد نقل عن أحد المزارعين من جزيرة كريت قوله: "عانت زوجتي من ألم الظهر، وقد نصحتها أحدهم بتناول ملعقتين من زيت الزيتون صباح كل يوم عندما تكون المعدة فارغة. وقد شفيت بعد أن اتبعت هذه الوصفة لمدة عشر أيام. (مأخوذة عن مجلة ناشيونال جيوغرافيك- سبتمبر (أيلول 1999).

للنمو الطبيعي

زيت الزيتون الدهن الوحيد الذي يساعد ويبقي الكثافة العظمية الجيدة في جسم الإنسان.

للدماغ:

بسبب الكمية وتشكيلة المكونات في زيت الزيتون؛ فيتامين إي النشيط، linoleic حامض وألفا linolenic حامض، يحمي دماغ الإنسان من العمليات المعقدة والهجمات الفيروسية والمناعية والسامة.

للسنج الدماغى

بأشبه الدسم Lipoides وهي مواد ذات تأثير فعال في تغذية الخلايا السامة في الجسم وخاصة السنج الدماغى. مصدر عالٍ للطاقة الحرارية، فهو كغيره من الدهون، تبلغ قيمته الحرارية 9 حريرات للغرام الواحد، له مفعول جيد في نمو دماغ الطفل

والعظام. وإن الطاقة المنتجة من زيت الزيتون تفوق الطاقة الناتجة من أي فاكهة أو خضراوات أخرى، واحتواءه على معدن الكالسيوم يفوق احتواء حليب البقر منه، أضف إلى ذلك وجود فيتامين (أ) فيه أكثر من الحليب، ولذلك يعتبر الزيتون أفضل علاج طبيعي في الحالات المرضية الناتجة عن نقص كمية الكالسيوم في الجسم .

ينقي أجهزة الجسم ويطيل العمر - يعتقد المزارعون في الشرق الأوسط أن شرب كأس من زيت الزيتون قبل الإفطار، ينقي أجهزة الجسم ويطيل العمر التهابات الاذن

- إن قليلاً من قطرات زيت الزيتون الدافئ يعالج الأذن من الالتهابات، ويذيب شمع الأذن، للعضلات. وكذلك التدليك بزيت الزيتون الدافئ يعطي راحة واسترخاء للعضلات المنهكة .

لضغط الدم

- يقي هذا الزيت الذهبي الجسم من كثير من الأمراض، وأثبت ذلك عن طريق كثير من الدراسات الحديثة التي تؤكد أن زيت الزيتون يقوم بخفض ضغط الدم، والكوليسترول الضار .

للسرطان ونمو العظام

ويعتقد أنه من الممكن أن يقي من الإصابة بالسرطان لاحتوائه على فيتامين "E" الذي يعتبر مضاداً للمؤكسد (antioxidant) في الجسم . لذلك أقرت منظمة الصحة العالمية استخدامه في أمراض القلب والشرابيين، وكمساعدة على نمو العظام.

وصفات فرعونية علاجية

جاء الزيتون في بردية هيرست، وبردية ايبرز كعلاج لحالات الامساك، وطررد الديدان من المعدة والامعاء، وتنشيط وظائف الكبد، وذكر ضمن الوصفات الفرعونية الطبية استعمال مهروس ثمار الزيتون على شكل لبخات موضعية لآوجاع كدمات العظام، والعضلات والتواءات المفاصل. بينما

استعمل الزيت دهانا من الخارج لعلاج الكثير من انواع الامراض الجلدية، وحالات ضعف وسقوط شعر الرأس كما وصف لتدليك الجسم بغرض النظافة والتطهير، والمحافظة على سلامة ونعومة البشرة، ومن المؤكد تاريخيا ان الفراعنة حرصوا على ان يكون زيت الزيتون هو اساس تركيب وصناعة معظم المراهم الطبية، ومستحضرات التجميل، ومن بعدهم عرف الرومان تلك الفوائد عن زيت الزيتون واساليب استغلاله.



وصفة التين والزيتون

المقادير:

- 40 حبة من التين المجفف العالي الجودة

زيت زيتون طبيعي

طريقة التحضير:

ضعوا التين المجفف في مرطبان واسكبوا زيت الزيتون فوقه. اغلقوا المرطبان باحكام واتركوه لمدة 40 يوم.
بعدها، يجب تناول حبة تين منقوع قبل كل وجبة رئيسية وهذا لمنع مشاكل الهضم وتفاذي فقر الدم والكوليستيرول بالإضافة الى داء الربو.

الزيتون لمقاومة دوار السفر واطار الاشعاعات

نظرا لتوافر مثل هذه النوعيات من المكونات الغذائية،والنادرة بكميات عظيمة في ثمار الزيتون جعل خبراء التغذية يؤكدون بان تناول الانسان لمقدار من الزيتون يتراوح ما بين 30الى 50 جرام يعتبر كافيا جدا لحصول الجسم على احتياجاته اليومية من الاملاح المعدنية اللازمة للمحافظة على سلامته، وان تناول حبتين من ثمار الزيتون الاخضر الطازج قبل السفر او خلاله يساعد على الوقاية من الاصابة بالغثيان، او القيء،او دوار السفر، لان الزيتون يحتوي على مواد قابضة تفيد في تقليل افرازات اللعاب، ومنع تقلصات المعدة، ومساعدتها على تماسك نفسها اثناء السفر، سواء بالطائرات او القطارات او السيارات، وقد اثبتت احدى الدراسات الحديثة ان الانسان المواظب على تناول الزيتون، او يدخل زيت الزيتون في غذائه اليومي بصفة منظمة يمكنه مقاومة التعرض لاطار الاشعاعات الذرية على المدى البعيد.هذا بالاضافة الى فوائد تناول الزيتون في المساعدة على فتح الشهية للطعام وهضمه.وعدم التعرض للاصابة بالامساك ومتاعب القولون.

زيادة المناعة الطبيعية للجسم

كما اتضح ايضا ان حدوث أي نقص في النسبة الطبيعية لهذه الاحماض الدهنية يؤدي الى انخفاض درجة المناعة الطبيعية للجسم، وسهولة تعرضه للاصابة بالامراض والالتهابات الجلدية، وخاصة عند التعرض للاشعة فوق البنفسجية. هذا بجانب القدرة الهائلة لزيت الزيتون على انتاج طاقة حرارية مركزة بالجسم يقدر العلماء نسبتها بحوالي ضعف مقدار الطاقة الناتجة عن تناول جميع انواع المواد الكربوهيدراتية،ونظرا لتوافر هذه الطاقة العالية جدا مع قلة ذوبان الدهون تستعمل كمخزون اضافي للطاقة الحرارية بالجسم.

الاحساس بالشبع

من المعروف ان توافر نسبة كافية من الدهون في الطعام تعمل على تقليل افرازات المعدة،حتى تبطئ من الوقت اللازم لتفريغها.ذلك الامر الذي يعطي شعورا بامتلاء المعدة مع الاحساس بالشبع، كما ان وجود نسبة محددة من الدهون بالجسم تساعد على تماسك اعضائه وحمايتها من اخطار الصدمات،بالاضافة الى فائدة الدهن غي سهولة نقل،وامتصاص الفيتامينات التي لها خاصية الاذابة في الدهون، وبذلك يستفيد الجسم منها بصورة افضل. اسفرت نتائج الدراسات الطبية التي استغرقت عدة سنوات تحت اشراف منظمة الصحة العالمية ان زيت الزيتون يور للانسان كل المميزات السابقة، وتقدر نسبة حصول الجسم على الطاقة والحيوية عن طريق تناول الزيت بحوالي 35%مع عدم ارتفاع نسبة الدهون في الدم. أي دون زيادة نسبة الكوليسترول مهما بلغت كمية تناول زيت الزيتون، لانه يحتوي على الدهون غير المشبعة الوحيدة.

مقاومة التسمم

وله قدرة وفعالية كبيرة في مقاومة حالات التسمم،وخاصة الناتجة عن الفسفور والرصاص.

فتح الشهية

ان زيت الزيتون أسهل للهضم وله نكهة تساعد على زيادة الشهية لذا يفضل وضعه على السلطات والمتبلات ليزيد من نكهتها وشهيتها ومذاقها العظيم لأنه يحسن من مواصفات الطعام وهو يساعد الأطفال ايضا على النمو كما انه يؤخر الشيخوخة أيضاً هو ملين ومسهل ملين ومسهل كما يقول الأطباء والاختصاصيين ويؤمن زيت الزيتون وقاية جيدة من تجلط الدم وتصلب الشرايين. كما ذكرنا سابقا ينشط الكبد والقناة الصفراوية، ويخفض حموضة إفرازات المعدة ويحميها من الإصابة بالقرحة. كما يمكن خلط زيت الزيتون مع بعض الأعشاب والمواد لمعالجة أمراض كثيرة منها:

- زيت الزيتون مع اليانسون الأخضر لتنظيم ضربات القلب. امراض الخفقان
- زيت الزيتون مع الثوم لمعالجة الربو، تصلب الشرايين، ضغط الدم.
- زيت الزيتون مع الكزبرة لمعالجة عسر الهضم.
- زيت الزيتون مع نبات العرعر لمعالجة السكري وداء النقرس.
- زيت الزيتون مع نبات الخزامى لمعالجة التهاب الأمعاء.
- زيت الزيتون مع جوز الطيب لمعالجة أوجاع الرأس.
- زيت الزيتون مع البصل لمعالجة الأمراض النفسية.
- زيت الزيتون مع سلطة البقدونس وقليل من البندورة في معالجة آلام المجاري البولية.
- زيت الزيتون اذا مزج مع الريحان فهو نافع لحالات الاجهاد والاعياء الفكري.
- زيت الزيتون اذا وضع مع الكزبرة نفع من حالات عسر الهضم.
- زيت الزيتون ومع العرعر فهو مفيد للسكري.
- زيت الزيتون يمزج مع جوزة الطيب لعلاج الوهن وتخفيف آلام حصي الكيلتين.
- زيت الزيتون يمزج مع البصل لحالات التهاب الجهاز التنفسي وتصلب الشرايين والسكري والتهاب الاعضاء البولية كما يفيد في التخفيف من البدانة.
- يضاف الزيتون إلى المواد التي تذوب فيه لاستعمالها على هيئة حقن بطيئة الامتصاص ويستخدم الزيتون في علاج فقر الدم والكساح عند الأطفال؛ وذلك بتدليك الأجزاء المصابة بزيت الزيتون
- ويستعمل زيت الزيتون لدهان الجسم حفاظاً عليه من أشعة الشمس.
- ويفيد زيت الزيتون كدهان في حالات الخراجات والدمامل وتشقق الأيدي والأرجل وعلاج القوباء
- تناول ملعقتين كبيرتين من الزيت قبل الطعام بنصف ساعة يفيد في علاج الامساك.
- يستخدم كقطرة للأنف للتخلص من الانسداد.
- يعتبر هذا الزيت النقي أحد أهم الأغذية الفاتحة للشهية سواء استخدامه كزيت مع السلطة أو أكل ثمرته اللذيذة، وهو أيضاً ملين ومسهل
- 1- يوضع مع السلطة لتحسين طعمها.

- 2- مع المقبلات (الحمص الفول المتبلات.. إلخ).
- 3- في القلي وخاصة للكبة والسمبوسة والبطاطس الخاصة للغلي.
- 4- للمعجنات بكافة أنواعها مثل المناقيش بالزعر وفطائر السبانخ وغيرها.
- 5- لحفظ اللبنة والمقدوس لفترة طويلة (حيث يعتبر مادة حافظة).
- 6- يوضع على سطح المرطبات المعبأة بالزيتون لمنع تعفنها وسلامة طعمها.

فوائد أخرى لزيت الزيتون..

- يمكنك حرقه واستخدامه كمصدر للطاقة. استخدم زيت الزيتون قبل اختراع الكهرباء كمصدر للطاقة لإنارة عدة مدن خاصة في سوريا، حيث تم استخدام زيت الزيتون كطاقة ضوئية لإنارة مصابيح الشوارع.
- تستطيع استخدامه لتزييت المفصلات التي تصدر صوت صرير.
- يدخل في صناعة مواد التجميل، ويستخدمه العرب والهنود كمنشط للشعر.
- يتم تلميع الألباس باستخدام الزيت.
- تدهن به الملوك، والأطفال.
- يعتبر مادة حافظة ممتازة، حيث يحفظ به السمك والجبن.
- يحافظ على ليونة كل من الجلد والعضلات.
- يعتبر من أهم مواد تصفيف الشعر، كما أكدت العديد من ربات المنزل الإغريقيات.
- ويعتقد بأنه العلاج المثالي للحروق (بعد مزجه مع الماء والزيتون).

صفات يدخل فيها زيت الزيتون

لمرض السكر

يشرب ملعقتان من الزيت مرّة في الصباح وأخرى في المساء قبل النوم، ويمكن إضافة عصير الليمون إليه لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل يصنع مرهم من رأس الثوم ويُشْرَف في 200 جرام من زيت الزيتون، وبعد نقيه يومين أو ثلاثة يُفْرَك به مكان الألم عدة مرات لإزالة تجعدات الوجه والرقبة

يُطلى الوجه والرقبة بمزيج قوامه نصف معلقة صغيرة من الزيت وصفار بيضة وبضع نقط من عصير الليمون، ثم يزال هذا القناع بعد ثلاث ساعة بماء فاتر

لعلاج الصداع والشقيقة:

يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبّة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

لعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم :

تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة 1:1:3 مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

لأرق والقلق :

يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون ولا تنسى قراءة القران وذكر الله: {...ألا بذكر الله تطمئن القلوب.

لعلاج صفرة الوجه:

تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

لسوء الهضم والغازات والمغص:

يشرب عصير كمثرى مخلوط فيه ثلاثة فصوص من الثوم قبل النوم يوميا، أو في وقت المغص مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط بزيت الزيتون.

لعلاج التيفود:

تقطع خمسة فصوص من الثوم وخلط في لبن ساخن محلى بعسل النحل ويشرب قبل النوم مع دهان العمود الفقري للمريض والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون، وفي الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

لتقوية القدرة الجنسية:

يؤخذ الثوم ويهرس ثم يسوى في زيت زيتون على نار هادئة حتى يصفر ثم يعبأ في قارورة صغيرة، وعند الحاجة يدهن به جذر الإحليل (العانة) بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة، مع وجوب الالتزام بالآداب الإسلامية.

لتصلب الشرايين وضغط الدم:

يدق الثوم ويلقى في زيت زيتون مغطى في الشمس لمدة أربعين يوماً، ثم تؤخذ منه ملعقة على الريق يومياً لمدة أربعين يوماً أخرى.

لحصر البول

يعالج بسلق كمية من الكراث مع إضافة مقدار من زيت الزيتون ثم يخرج الكراث المسلوق ويوضع دافئاً تحت أسفل البطن وبالتحديد فوق المثانة فإنه يساعد في فك الحصر وإدرار البول بعد مدة قصيرة.

لعلاج الهالات السوداء

يمكن استخدام زيت الزيتون مع الكركم بعد سحقه سحقاً ناعماً وخلطه مع الفازلين أو والدهان به مرتين يومياً مرة في الصباح ومرة في المساء. تناول زيت الزيتون مع عصير البصل مع الزبادي أو له تأثير كبير في رفع قوة مناعة الجسم والتخفيف من تصلب الشرايين وتقليل الكوليسترول وخفض نسبة السكر في الدم.

يؤخذ القسط الهندي (عند العطار) ثم يغلى حتى يصفر الماء ثم إن كان لا يستطيع الغرغرة طفل توضع بعض النقاط في أنفه وهو مستلقي حتى تصل

الى اللوزتين..

أما بالنسبة للسعال المزمن

- 1- يوضع زيت زيتون مع الفكس على نار هادئة ثم يدلك به الصدر دافئاً حتى يرتاح من السعال ليلاً
 - 2- تجربة أخرى عند الاخوة الشاميين وهي يدلك الصدر بزيت الزيتون ثم يلف بالجريدة (الصحيفة)
- ألم الأذن:**

تؤخذ ربع ملعقة صغيرة من حبة البركة وتحمّص ثم تطحن. يضاف زيت الزيتون، يسخن المزيج ويوضع في قطارة. ثم يقطر 7 نقاط في الأذن كل صباح ومساءً إلى أن تتماثل للشفاء.

ألم الحوض:

يسخن زيت الزيتون وتذلك به منطقة الحوض.

ألم الركبة:

تذلك الركبة إما بزيت الخردل أو بالكاز ممزوجاً بزيت الزيتون، كل ليلة لمدة 15 دقيقة. ثم تغطى بالصوف طوال الليل. كرر الأمر لمدة 15 ليلة.

ألم المعدة:

تشرب ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

الأوردة الدوامة (Varices):

يجب ألا تستأصل بعملية جراحية. يمكن تدليكها بقوة مع المنطقة المحيطة بها بزيت الزيتون لمدة 10 – 15 دقيقة. يكرر الأمر كل ليلة طوال 40 ليلة. ادفع الصدقة.

الالتهاب الجلدي العصبي:

1. تشرب ملعقة كبيرة من زيت الزيتون غير المكرر كل صباح.
2. يجب الاغتسال كل يوم. ثم يفرك الجسم بالليمون الحامض ثم بزيت الزيتون. يستمر العلاج إلى زوال المرض.

تصلب الأصابع عند الاستيقاظ من النوم:

هذه إشارة إلى ضعف الأعصاب. لذا، يجب تناول 21 حبة زبيب بلا بذور كل صباح قبل تناول أي شيء آخر. وقبل النوم تفرك الأصابع بزيت

الزيتون.

تمزق العضل:

يجب تفادي تحريك المفصل لمدة 4 أيام. كما يجب تدليكه بقوة بزيت الزيتون، لمدة 10 – 15 دقيقة، 3 مرات في اليوم. ويلف المفصل برباط مطاط.

التهاب الجيوب الأنفية:

يسخن زيت زيتون مع الحر. توضع بضع نقاط في كل منخر قبل النوم. ربما يشعر المريض بحرق، لكن ينبغي تكرار العلاج لعدة ليال على التوالي.

التهاب المفاصل:

غلي مقادير غنم في كمية كبيرة من الماء حتى يصبح الماء لزجاً. تأخذ عدة ملاعق كبيرة كل صباح على الريق لمدة 40 يوماً.

التهاب عصب الورك:

سخن كمية من الملح وذلك بها الموضع لمدة 10 دقائق. أتبعه بتدليك بزيت الزيتون. لف الجزء العلوي للجسم جيداً بالصوف. افعل هذا مرة كل يوم قبل النوم.

حب الشباب:

غالباً ما يكون علامة نضج والحاجة إلى الزواج. يدل ذلك الوجه لمدة 5 دقائق بزيت الزيتون ويتركه طوال الليل.

الحروق:

ضع على الحرق ماء بارداً ثم زيت الزيتون.

حروق الشمس:

يجب تفادي أشعة الشمس المباشرة. يفرك الجسم بزيت الزيتون.

داء الصدف (Psoriasis) :

يفرك الجلد مرتين يومياً بليمونة حامضة ثم بزيت الزيتون.

ساق المدخن :

1. كل صباح وقبل تناول أي شيء، يشرب كوب من عصير البصل. يكرر الأمر إلى أن تشعر بتحسّن.
2. يمزج زيت الزيتون مع البارافين ويدلك ذاك الجزء من الساق بقوة لمدة 15 دقيقة.
3. تؤكل سلطة فيها تفاح أو برتقال مع الخل والزيت كل صباح.

السعال / التهاب الشعب الرئوية :

قبل الخلود إلى النوم ليلاً :

1. تسخن ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
 2. تبال قطعة كبيرة من القطن بزيت الزيتون الساخن.
 3. تلف بورق جرائد.
 4. توضع على الصدر فيما لا تزال ساخنة.
 5. تغطى بقميص من الصوف وتترك حتى الصباح. يكرر الأمر على مدى 10 أيام.
- من الممكن تناول قدح من الماء والعسل المغليين مع كبش القرنفل، القرفة، الفلفل الأسود والزنجبيل، أربع مرات في اليوم.
- و/أو غلي ملعقة كبيرة من دقيق الذرة مع كوب من الحليب. يضاف إليهما السكر والعسل، ويشرب المزيج ساخناً قبل النوم. يغطي الرأس بالصوف.

الصمم بسبب اتساخ الأذنين :

- ضع زيت زيتون ساخن في قطارة ثم صب 3 نقاط في كل أذن، وبعد دقيقتين، نظفهما بقطن.
- الشفاه المشققة امزجي زيت الزيتون والعسل وادهنيها باستمرار.
 - اليدين شديده الجفاف فتدلك بمزج العسل مع زيت الزيتون واتركيها

- أطول مده ممكنه ثم ازيليها بمنظف خالي من الصابون.
- اصنعي لوشن لنعومه يديك مكون من زيت الزيتون والعسل السائل.
- اختفاء حب الشباب والحد من انتشارها تغلى ثمار البرقوق في الماء، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالي 8 ملاعق صغيرة. ويضاف إليها ملعقة من زيت الزيتون ويوضع هذا الخليط على الوجه.

لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها:

- 3 ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- 3 ملاعق صغيرة خل التفاح.- صفار بيضة واحدة.
- تُخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة. يستخدم هذا المستحضر بصفة متكررة في دهان الأظافر.. ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

للأيدي الجافة:

- 1- ملعقة صغيرة عسل نحل.
- 2- ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 ملعقة كبيرة زيت سسم.
- 1 ملعقة كبيرة زيت لوز.
- 1|2 ملعقة كبيرة جلسرين.
- يُسخن العسل على نار هادئة حتى يصير سائلاً جاريماً ثم يضاف إليه الجلسرين وباقي الزيوت، ويقلب الخليط جيداً.. ثم يحفظ في زجاجة. يُدلك هذا المستحضر باليدين كل مساء.

للعناية بالبشرة الجافة

- ينصح بعمل قناع لها مرة في الأسبوع والذي يتكون من صفار البيض المخفوق جيداً مع إضافة قليل من زيت الزيتون أو الموز ويوضع القناع على الوجه كله ماعدا منطقة العينين على مدى ربع ساعة ثم يتم غسله بالماء الدافئ.

لعلاج حروق الشمس:

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- 1 ملعقة كبيرة جلسرين .
- 8 نقط زيت كافور.

يُخلط زيت الزيتون مع الجلسرين جيداً، ثم يضاف زيت الكافور للخليط مع التقليب. تستخدم طبقة من المستحضر في دهان موضع الإصابة مباشرة

مشاكل الغضروف:

يدلك مكان الألم صباحاً ومساءً بمزيج من زيت الزيتون والكاز ثم تغطى بصوف غير مغسل. يكرر الأمر طوال 7 أيام.

كما تحتوي على نسبة عالية من الكاروتين _ طليعة الفيتامين آ _ [يعتبر فيتامين " آ = A " فيتامين النمو عند الأطفال. كما أنه ضروري لحماية الجلد وللرؤية أيضاً] وهي ما يقارب من 180 ميكروغرام، كما أنه غني بالفيتامين " و = E " الضروري لتكوين الخلايا ونشاطها الكيميائي، كما يعتبر الفيتامين الخاص بالخصب والتناسل.

كما يحتوي على الفيتامين " د = D " الذي يقي من الكساح وتقوس الساقين عند الأطفال ومن تلين العظام عند الكبار. كما أن المادة العطرية [عن كتاب (الغذاء لا الدواء) للدكتور صبري القباني] التي يحتوي عليها تثير عند الإنسان شهوة الطعام. ويحتوي الزيت على ما يسمى.

القشرة:

يوضع زيت زيتون مع قليل من الخل على الشعر وتذلك جذور الشعر به. ثم يترك الشعر مبللاً بالزيت لمدة ساعة قبل غسله.

لمعالجة تجعد الشعر

. أما لمعالجة تجعد الشعر ومنع ظهورها فيوصف ذلك الجلد بمزيج من زيت الزيتون مع عصير الليمون قبل النوم. كما يدلكون الأقدام بالزيت للذهب بتعبها.

تساقط الشعر

تدلك فروة الرأس بزيت الزيتون لعدة دقائق ثم يلف الرأس لمدة 12

ساعة، بعد ذلك يغسل بالماء والصابون، تكرر هذه الوصفة عدة أيام حتى يتم الشفاء.

الزيتون

العلاج الأنسب لتساقط الشعر؟

1. أولاً يجب التخلص من القشرة ان وجدت ومن ثم يستخدم خليط يتكون من صفار بيضه واحده.
2. ملعقة زيت الزيتون بالاضافه الى ملعقة كبيره من خل التفاح، تخلط المقادير جميعا الى ان تصبح خليط متجانس ونذلك فروة الراس ونقوم بعمل مساج خفيف ويترك على الشعر مده لا تقل عن 45 دقيقه ثم يغسل بالشامبو. هذا في حالة ان يكون السبب طبيعي اما بوجود سبب مرضي فيفضل مراجعة الطبيب.

تساقط الشعر:

عند غسل الشعر يجب استخدام صابون زيت زيتون أو صابون الغار. وبعد غسله وشطفه، تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون. عندما تكون المرأة في مكان عام، من الأفضل تغطية الرأس اثناء من العين.

لوقف تساقط الشعر

يستخدم زيت الزيتون لوقف تساقط الشعر؛ وذلك بأن يدلك به فروة الرأس كل مساء لمدة عشرة أيام مع تغطيتها ليلاً، ثم تغسل في الصباح (و يعمل زيت الزيتون كبلمس للشعر –إستخدم منذ القدم لتنعيم الشعر. حيث يقوي زيت الزيتون الشعر و يجعله أكثر مرونة.

يعالج زيت الزيتون جفاف فروة الرأس – عند استخدام زيت الزيتون كبلمس لترطيب فروة الرأس، بالتالي يعمل كمطرب لفروة الرأس.

يستخدم زيت الزيتون كمبرد للشعر – عند خلط زيت الزيتون مع القهوة وتدليك الشعر جيداً قبل استعمال الشامبو.

بلمس رائع للشعر التالف – تدفئة 4/1 كوب من زيت الزيتون في درجة حرارة متوسطة وتدليك شعرك جيداً بزيت الزيتون ثم لف الشعر بكاب

الإستحمام أو غلاف بلاستيكي ترك الزيت لمدة تصل إلى ساعة علي شعرك ثم إستخدام الشامبو. عند قيامك بذلك ستحصل علي شعر ناعم وصحي.
زيادة اللون الأسود للشعر، وذلك عند وضع زيت الزيتون مع نتجات العناية بالشعر بصورة منتظمة.
يساعد زيت الزيتون في حل مشكلة الشعر المتشابك – حيث يسهل من تمشيط الشعر وفك التشابك.
يساعدك زيت الزيتون في الإحتفاظ برطوبة الشعر وظهور الشعر لامع ومتألق.
يعمل زيت الزيتون علي منع تساقط الشعر وحل مشاكل الشعر التالف ويمكنك إستخدامه بدلاً من المستحضرات الكيميائية.
يقتل زيت الزيتون القمل: عند وضع زيت الزيتون لمدة 30 دقيقة وتديك الشعر جيداً وتكرار ذلك لمدة 10 أيام
يقلل من ظهور الشعر الأبيض قبل الأوان: يحتوي زيت الزيتون علي أصباغ تساعد شعرك في الإحتفاظ بلونه الطبيعي.
يعمل علي تهدئة الشعر المجعد: عند رش زيت الزيتون علي الشعر قبل التمشيط علي الشعر.

شعر كثيف

ملعقة عسل:

- بياض بيضة اذا الشعر دهني.
- وصفار بيضة اذا الشعر جاف او عادى ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- يخلط خلط جيد ويوضع على الشعر مرة في الاسبوع.
- وسوف ترين شعرك ينبت وينعم ويطول ولكن بعد مايقارب شهرين.
- وتوضع مرة واحدة في الاسبوع لمدة(نصف ساعة).

استعمالات اخرى

تدهن أرجل المصاب بالكساح بزيت الزيتون على أن تعرض للشمس في الصباح والمساء لبعض الوقت ويعتبر زيت الزيتون غنيا بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

السعال المزمن:

تأخذ كمية من التين المجفف، وتنقعه في زيت زيتون مدة اسبوع، فيفطر المريض كل صباح ثلاث تينات، فانة يشفى.

بخصوص ظهور تشققات الجلد وخاصة في الركبة والبطن السفليه؟

يمكن تجنب تشققات الحمل الناتجة عن الزيادة في الوزن من البدايه عن طريق الدهن مرتين يومياً للجسم وخاصة في الاماكن المعروفه لظهورها..بزيت الزيتون..

Aquafilme_corporal اما في حالة ان ظهرت فيمكنك سيدتي استخدام بمعدل مرتين لمدة اربعة اشهر ثم بمعدل مره فقط لمدة شهرين وستلاحظين بانها ستخفف بشكل ملحوظ ولا انصح بعملية الصنفرة اطلاقاً فهي تسبب تسلخات للبشره والاضرار بها اضافة الى انها تتطلب المكوث بالمستشفى مده لا تقل عن اسبوعين بالاضافه لتجنب التعرض لاشعة الشمس لمدته ليست بالقصيره.

مزيل ماكياج:

استخدام زيت الزيتون كمزيل ماكياج في المساء، فهو يزيل بلطف الماكياج ويغذي البشرة في نفس الوقت. تطبيق القليل من زيت الزيتون على القطن ويمسح برفق. إذا كان ماكياجك ثقيل دلكي زيت الزيتون على كامل وجهك، ثم محوه بقطعة قماش مشبعة بالماء الدافئ. كرري العملية عدة مرات إذا لزم الأمر. اشطفي وجهك بالماء الدافئ، ثم بالماء البارد. الماء البارد يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويغلق المسام المفتوحة. يمكنك أيضا استخدام زيت الزيتون كمزيل ماكياج لطيف للعين، سيزيل بسهولة حتى ماكياج مضاد للماء.

زيت الزيتون والطعام:

- يدخل زيت الزيتون في الوصفات الخاصة بالحلويات ليعطي طعم لذيذ وأحياناً الخبز.
- يستخدم في القلي ليضمن لك خروج الأطعمة من المقلاة كقطعة واحدة
- يدخل زيت الزيتون في وجبات الطعام الغذائية السريعة مثل البيتزا

- ويمكنك إستبداله بزيت آخر.
- يساعد زيت الزيتون المخبوزات أن تبقي طازجة لفترة أطول، حيث يعمل فيتامين E الذي يوجد في زيت الزيتون للحفاظ علي السلع رطبة وطازجة لفترة أطول من أنواع السمن والزيوت الأخرى.
- زيت الزيتون بديل جيد للزبدة – يمكنك إستخدام زيت الزيتون مكان الزبدة في وصفات الأطعمة.
- إستخدم زيت الزيتون في وصفات الطعام الإيطالية – حيث تم إستخدامه في الصلصات وفي العجين لمنعه من الإلتصاق عند القلي.
- عند خلط زيت الزيتون مع الريحان والجوز والبارميزان والثوم والصنوبر معاً يشكل أفضل صلصة للكعك.
- يستخدم زيت الزيتون في حماية الأغذية من التجمد الزائد.
- يعد من التوابل اللازمة لصحة القلب فهو يدخل في المخبوزات والعديد من الأطباق الصحية.
- يستخدم زيت الزيتون في السلطات مع الخل والتوابل والثوم والليمون ويمكنك إستخدام زيت الزيتون مع الثوم فقط أو إضافته مع بقية الأعشاب.
- يستخدم زيت الزيتون في قلي الطعام ولكن تجنب إستعمال درجة حرارة عالية.

إستخدامات زيت الزيتون المتنوعة :

- يعد زيت الزيتون من أقدم زيوت التشحيم الطبيعية ويحذر إستخدامه في تركيبة الحواجز المطاطية.
- إستخدم زيت الزيتون منذ العصور القديمة في مصابيح الإضاءة.
- يعد زيت الزيتون بمثابة أحد مواد التشحيم المنزلية
- يستخدم في طلاء الأخشاب والأسطح المنزلية والأدوات فهو يعمل علي تألق الأسطح.
- يستخدم زيت الزيتون في تلميع الأثاث الخشبي – عند وضع زيت الزيتون في قطعة من القماش ثم مسح الأثاث بها.
- يعمل علي تسهيل فتح السوستة. عندما تواجه مشاكل في فتح السوستة بسبب الضغط فهو أفضل وسيلة لحل تلك المشكلة.

- يساعد زيت الزيتون في تألق النحاس: عند تطبيقه علي قطعة قماش ناعمة ومسح النحاس به.
- يستخدم زيت الزيتون في مسح الأحذية لتلميعها.
- يستخدم عند غسل اليد بعد الإنتهاء من العمل فهو يعمل علي التخلص من الأوساخ.
- يساعد زيت الزيتون في إزالة الملصقات من الأسطح.
- يساعد في إزالة العلكة من علي الجلد أو الأقمشة.

فوائد علاجية لأوراق الزيتون



القاهرة - قنا - اثبتت التجارب العلمية التي قام بها المركز القومي للبحوث بالقاهرة ان اوراق شجر الزيتون تساعد في علاج الجروح وادرار البول,, كما تساعد في علاج مرض الملوك حيث تعمل الاوراق على خفض نسبة السكر والضغط في الدم كما لها تأثير مضاد للميكروبات والفطريات والفيروسات, واثبتت خلاصة اوراق الزيتون ان لها تأثيرا فعالا في انبساط فيروس نقص المناعة الهيربز وجميع فيروسات الزكام ويمكن استخدامها في الامراض المزمنة ولكن تحت اشراف الطبيب خاصة في امراض نقص المناعة ولاستخدمها السيدة الحامل او المرضعة , وأفادت الابحاث ان اوراق الزيتون استخدمت منذ القدم في علاج البواسير ولتطهير الكبد وارتفاع درجة الحرارة وكمطهر عام وتستخدم اوراق الزيتون ايضا في علاج الاجهاد المزمن وآلام العضلات والكحة والملاريا ومشاكل البروستاتا والطفيليات والصدفية ويمكن استعمالها ايضا في علاج تسمم البوتيوليزم والتهاب انسجة المخ والالتهاب الكبدي والالتهاب الرئوي والتهاب المثانة, وتساعد ايضا استعمال اوراق شجر الزيتون وخلاصة زيت الزيتون في علاج تصلب الشرايين والروماتيد وفي عملية التوازن في الدم كما يحمي زيت الزيتون الجهاز الهضمي ويلطف الجلد ويحتوي على احماض امينية ضرورية للجسم كما ان الاستعمال المنتظم لزيت الزيتون يساعد على عدم ترسيب الكوليسترول في الدم وهو بديل جيد للزيوت التي يستخدمها الانسان,

وفي الوقت الذي كان فيه الاغريق يزينون رؤوسهم باوراق الزيتون،

انصرف الفراعنة الى استخدامها في تحنيط موتاهم. اما اول وصفة طبية استخدمت ورق الزيتون كمادة علاجية فهي تلك التي اوردها دانييل هانبري في مجلة Pharmaceutical Journal وتعود لعام 1854 مستخدما هذا النبات لعلاج الحمى الشديدة والملاريا، ونصت الوصفة على ما يلي: "اغل مقدار قبضة يد من ورق الزيتون في قدح ماء كبير لحين تبخر نصف كمية الماء، ثم تناول الماء المتبقي بما مقداره قدح نبیذ صغير كل ثلاث الى اربع ساعات لحين اختفاء الحمى"، منذ ذلك الوقت بدأت الابحاث العلمية تولي اهتماما كبيرا بالفوائد الطبية لشجرة الزيتون. وكانت اغلب الابحاث تصدر عن الدول المطلة على البحر المتوسط مثل اسبانيا وايطاليا واليونان وتونس حيث تعتبر هذه الدول من اكثر دول العالم المنتجة والمصدرة لزيت الزيتون.

كما واثبتت الاحصائيات الطبية ان انخفاض معدلات الاصابة بامراض القلب والسرطان في منطقة حوض البحر المتوسط يرجع الى العادات الغذائية الصحية لسكان هذه المنطقة والمشتعلة بصورة رئيسة على استهلاك زيت الزيتون. من هذه النقطة توجهت العديد من الدول المتقدمة كالولايات المتحدة وكندا واستراليا واليابان الى تكثير زراعة اشجار الزيتون ضمن اراضيها، لكون هذه الدول من اكثر دول العالم استهلاكاً للزيتون.

في البدء كان الاعتقاد بان القيمة الصحية لزيت الزيتون تعود لوجود الاحماض الشحمية غير المشبعة والتي تمثل اغلب مركبات الزيت. اكتشف فيما بعد وجود مواد اخرى بكميات نزره جدا تسمى الفينولات Phenols هي التي تشارك الاحماض الشحمية غير المشبعة بالقيمة الصحية لزيت الزيتون. وقد وجد ايضا ان اهم واقوى هذه الفينولات تاثيرا مادة اطلق عليها اسم الاوليوروبين Oleuropein، واعتبرت هذه المادة هي المركب الفعال في الزيتون ووجد ان طعم الزيتون المر يعود لوجود هذه المادة في تركيبه ولا يقتصر وجود الاوليوروبين على الثمرة وانما يتعداه ليشمل بقية اجزاء الشجرة الاخرى كالحاء والخشب والبذور بينما تشكل الاوراق المصدر الاغنى بالاوليوروبين بين بقية الاجزاء الاخرى، اذ يحتوي الكيلوغرام الواحد من الورق ما مقداره حوالي الغرامين من هذه المادة. وقد عزيت مقاومة شجرة الزيتون لشتى اشكال العفائن والبكتريا والحشرات لوجود هذه المادة فيها. ليس هذا فقط فقد قامت بعض الشركات الدوائية مثل شركة ابجون Upjohn الاميركية بدراسة الفعالية المضادة الحيوية للاوليوروبين على مجموعة كبيرة من الفيروسات بل وانه وجد فعالا ضد جميع الفيروسات التي تم فحصها بما في

ذلك فيروس الايدز وفيروس الهربس. ونظرا لسهولة زراعة الزيتون وكون الشجرة مورقة على مدار السنة، استخدم الورق كمصدر اساس في الحصول على الاوليوروبين كمادة نقية مئة بالمئة او بشكل مستخلص يحتوي على تراكيز مختلفة من الاوليوروبين تتراوح من 20 - 50.

استخدم الاوليوروبين نقياً او بشكل مستخلص خام لورق الزيتون في العديد من الابحاث التي وجهت للكشف عن قيمته العلاجية. فبالاضافة إلى قدرته الفائقة على قتل عدد كبير من اشكال البكتريا والفيروسات والطفيليات والعفائن، وجد إن الاوليوروبين أو خلاصة ورق الزيتون تمتلك القدرة على خفض الارتفاع بضغط الدم وعلاج داء السكري وتقليل احتمالية الاصابة بالجلطة القلبية. ففي عام 1962 وجد احد العلماء الايطاليين إن الاوليوروبين يخفض ارتفاع ضغط الدم في الحيوانات المختبرية.

هذه النتيجة الملفتة للنظر حفزت العديد من العلماء للبحث عن فوائد علاجية اخرى ضمن السنوات التالية ليصل عدد الابحاث الطبية المسجلة فقط حتى عامنا هذا ما يزيد عن المئة بحث. انصبت اغلب الابحاث حول التأثيرات العلاجية للاوليوروبين في علاج ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وامراض القلب بالاضافة إلى قوة الاوليوروبين كمضاد حيوي، فعلى سبيل المثال وجد مجموعة من العلماء في جامعة ميلان للعلوم الصيدلانية إن الاوليوروبين يمنع عملية اكسدة البروتينات الدهنية واطئة الكثافة. مثل عملية الاكسدة هذه لو حدثت يمكن إن ينتج عنها ما يسمى بالكوليسترول السيء والذي يؤدي إلى انسداد الشرايين التاجية ومن ثم الجلطة القلبية.

من هنا استنتج بعض العلماء الاوربيين إن مادة الاوليوروبين يمكن إن تزيد من مقدار تدفق الدم في الشرايين التاجية وتنظم ضربات القلب بالاضافة إلى تقليل التشنجات والاضطرابات المعوية. وفي جامعة غرينادا في اسبانيا وجد علماء الصيدلة إن خلاصة ورق الزيتون تسبب استرخاء العضلات الملساء في الحيوانات المختبرية مما يؤكد مرة اخرى على فعالية هذه المادة في علاج ارتفاع ضغط الدم. وفي تونس اثبت بعض الباحثين نفس النتائج بالاضافة إلى قدرة المستخلص على تخفيض مستوى السكر وحامض اليوريك في الدم لدى القوارض.

هذه النتائج تظهر جليا امكانية استخدام خلاصة ورق الزيتون في علاج ارتفاع ضغط الدم، داء السكري، امراض القلب، وداء الملوك (النقرس). نتائج مشابهة ايضا توصل اليها فريق عمل يمثل مجموعة من العلماء من

مصر والمانيا في الالونة الاخيرة. ومثل اغلب بقية المواد الفعالة المستخلصة من المواد الغذائية، فان درجة سمية مادة الاوليوروبين تكاد تكون شبه معدومة اذ تم اعطاء بعض الاشخاص ما يصل مقداره حوالي العشر غرامات كجرعة يومية دون حدوث تاثيرات سلبية ملموسة، علما بان الكمية العلاجية الفعالة والكافية لا تصل إلى جزء بالالف من هذه الجرعة العالية.

وفي دراسة متفردة هي الاولى من نوعها تمكن احد علمائنا النجباء من اجراء مجموعة من الابحاث المهمة على هذه المادة العجيبة. فقد قام السيد حسن فياض العزاوي، وهو استاذ مساعد في قسم العلوم الاساسية في كلية الزراعة بجامعة بغداد وباحث متخصص في الكيمياء السريرية البيولوجية، قام باستخلاص مادة الاوليوروبين بطريقة جديدة إلى درجة نقاوة تصل المئة بالمئة بالاضافة إلى اعداد مستخلص ورق الزيتون بتركيز مختلفة من الاوليوروبين ودراسة تاثيراته العلاجية على ارتفاع سكر الدم في الارانب المختبرية وفي الاشخاص المصابين بداء السكري.

كما شملت دراسة الاستاذ العزاوي تاثير المادة على مستقبلات الانسولين، وهو الهرمون المنظم لمستوى السكر في الدم، والخلايا النسيجية المنتجة لهذا الهرمون في البنكرياس. وكما اخبرنا الباحث فان الدراسة تضمنت ما يقارب الخمس اكتشافات تسجل لعلمائنا لم يتطرق اليها مسبقا. ولعل ابرز نتائج مجموعة الاكتشافات هذه هو القدرة الفائقة للاوليوروبين على تخفيض سكر الدم لدى مرضى السكري مما يفوق الثلاثمئة ملغرام في الديسيمتر من الدم. وسيتم نشر نتائج ابحاث السيد حسن العزاوي ضمن اطروحته الخاصة والمقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، بالاضافة إلى نشر العديد منها في بعض المجلات ذات الاختصاص.

وبكلمة واحدة، فان هناك عدد كبير من الابحاث المسجلة وغير المسجلة اثبتت ان خلاصة ورق الزيتون أو الاوليوروبين قد تكون مادة واعدة في علاج عدد كبير من الامراض المنتشرة حاليا كالامراض الناشئة عن الاصابة بالبكتريا والفيروسات والطفيليات مثل الانفلونزا، السحايا، الايدز، الهربس، التهاب الكبد الفيروسي، الملاريا، التدرن، ذات الرئة، الحصبة، خمج الدم وغيرها.

بالاضافة إلى علاج العديد من الامراض المزمنة كداء السكري وارتفاع ضغط الدم وامراض القلب والشرابيين. وكتحصيل حاصل لهذه النتائج الايجابية فقد دخل مستخلص ورق الزيتون السوق التجاري منذ عام 1995 ليظهر بشكل

مراهم ومحاليل ومستحضرات تستخدم للعديد من الاغراض العلاجية بالاضافة إلى انتاجه بشكل كبسول تحت اسم (خلاصة ورق الزيتون).

طرق الكشف عن الزيت المغشوش

نتيجة لارتفاع سعر زيت الزيتون الجيد اتجهت بعض النفوس الخربة من التجار الجشعين، الى غش هذا النوع من الزيت، بغرض الحصول على اكبر مكسب مادي ممكن، ونستطيع الكشف عن زيت الزيتون المغشوش بعد طرق، نبين اهمها واسهلها عمليا فيما يلي:

- ❖ من الخصائص التي ينفرد بها زيت الزيتون على جميع انواع الزيوت النباتية انه اقلها تأثيرا بحرارة التفاعل-أي انه كلما كانت درجة حرارة التفاعل عالية اكدت ان الزيت مغشوش باحد الزيوت النباتية الاخرى.
- ❖ يتميز زيت الزيتون بانه رديء التوصيل للكهرباء، ويمكن الاستدلال على ذلك عن طريق استعمال جهاز روسو.
- ❖ يمكن الكشف عن الغش للزيت عن طريق مزج عينة منه مع زيت القرنفل بنسبة متباوية، ثم تقلب المزيج بميزان الحرارة لمدة نصف دقيقة. وهنا يجب ان تكون درجة الحرارة التي وصل اليها الزيت النقي هي 50-51 درجة مئوية.
- ❖ هناك طريقة اخرى للكشف عن الغش التجاري، وهي اخذ عينة حوالي 5 جرام من الزيت المراد اختباره، وترفع فوق نار هادئة، ثم يضاف اليها محلول البوتاس الممزوج مع مقدار 500 سم3 سبرتو وعندما يصبح المزيج رائقا و يضاف اليه مقدار من الماء المقطر الساخن. فإذا ظهرت عكارة بيضاء، دلت على عدم نقاوة الزيت، ورداءة نوعه أو غشه.

• طريقة تخزين كميات صغيرة من زيت الزيتون

• حفظ زيت الزيتون بكميات كبيرة

• استهلاك زيت الزيتون

لزيت الزيتون فوائد صحية جمّة و يعتبر خيارا صحيا للاستخدام في أغراض الطبخ المختلفة كما أنه يدخل في العديد من الوصفات العناية بالبشرة و الش

وقد يحتار الكثيرون في طريقة تخزين زيت الزيتون عند شراءه بكميات كبيرة (صفائح الزيت) لذلك هذه بعض النصائح لطريقة تخزين زيت الزيتون حتى لا يتعرض للتلف.

الطريقة 1: طريقة تخزين كميات صغيرة من زيت الزيتون



1

اختر زجاجات معتمة

قم باختيار زجاجات ذات لون قاتم او معتم مصنوعة من الزجاج و ليس البلاستيك لحفظ الزيت لأن تعرضه للضوء يتسبب بتعرضه للأكسدة في وقت قصير.



2

اختر الزجاجات محكمة الغلق
قم باختيار زجاجات محكمة الغلق و يمكنك وضع قطعة قماش حول فوهة
الزجاجة لتجنب دخول الهواء للزيت.



3

احفظ الزيت في مكان مظلم و بارد

قم بحفظ الزيت في مكان مظلم بعيدا عن الضوء المباشر و أشعة الشمس و بارد لا يزيد عن 27 درجة مئوية و يفضل ان يوضع على قطعة خشبية (كأن يوضع في دولا ب مثلا) لتجنب وصول الرطوبة اليه.

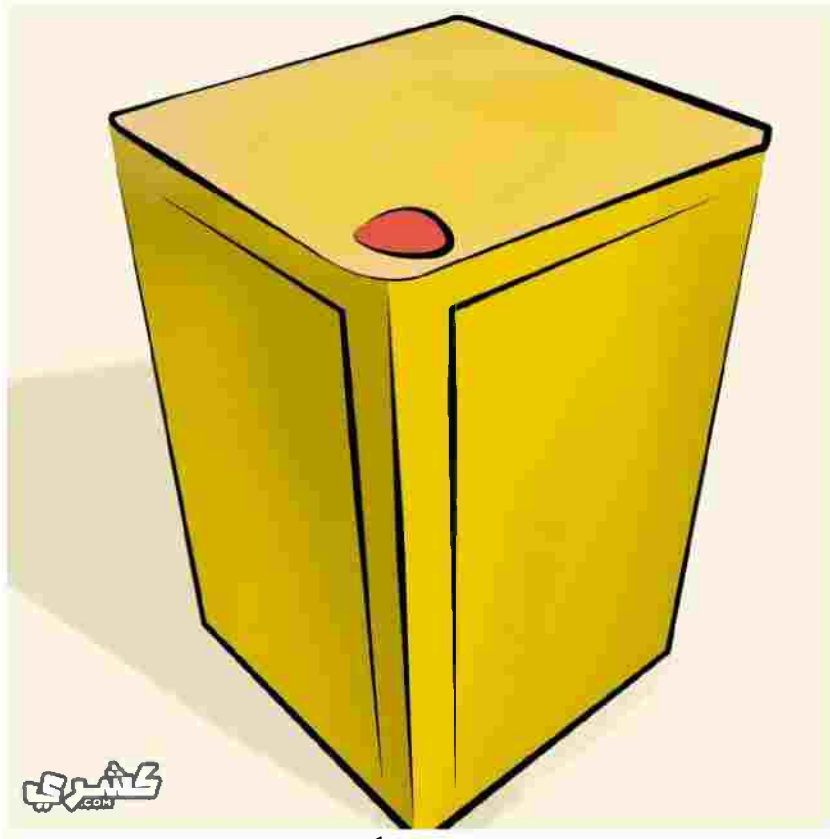


4

ضع الزيت في الثلاجة

يمكنك حفظ زيت الزيتون في الثلاجة و خاصة اذا كان ذو جودة ضعيفة حتى لا يفسد بسرعة. قد تلاحظ تغيراً في قوام الزيت او وجود رواسب سرعان ما تختفي عند اخراجه من الثلاجة.

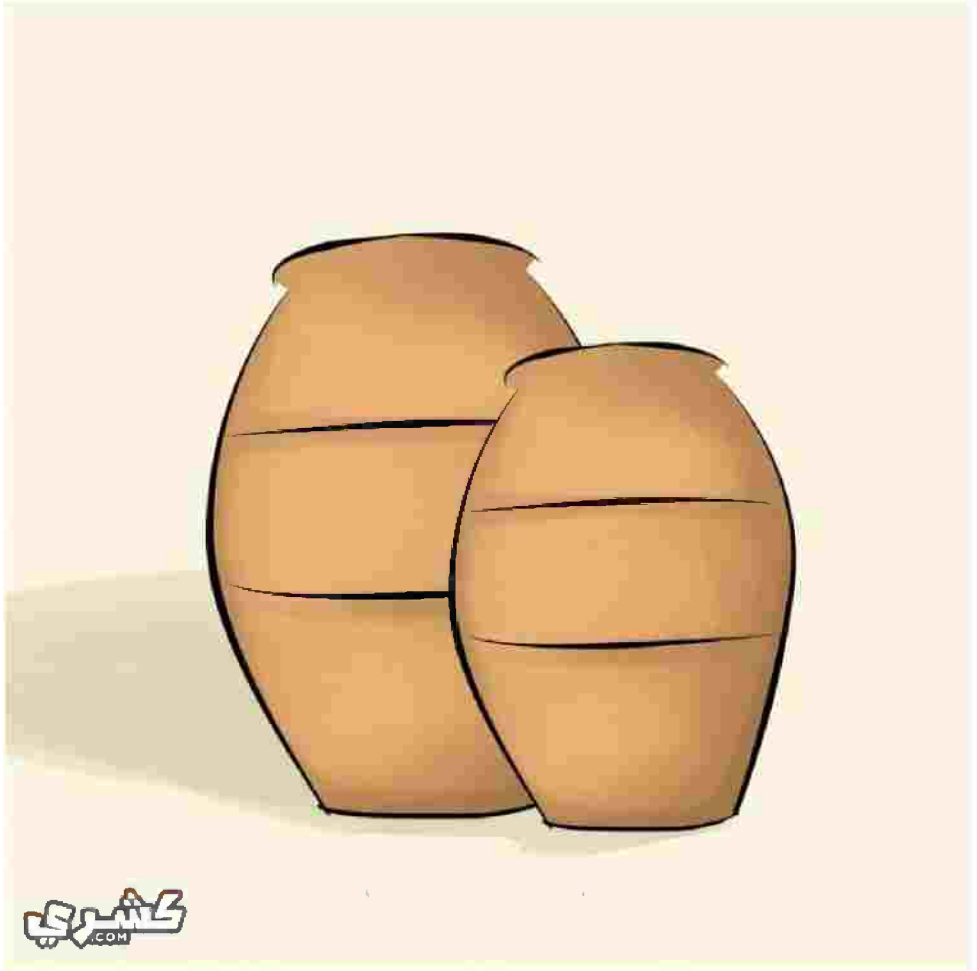
الطريقة 2: حفظ زيت الزيتون بكميات كبيرة



1

احفظ الزيت في صفيحة الشراء

قم بالاحتفاظ بالزيت في صفائه التي اشتريتها اذا كنت قد اشترت عدة صفائح و قم بتفريغ واحدة في زجاجات مثل الطريقة السابقة و احتفظ بالباقي مغلقين حتى استهلاك ما تم فتحه مع مراعاة وضع الصفائح على قطع خشبية و ليس على الأرض مباشرة لتجنب وصول الرطوبة للزيت. يمكن استهلاك زيت الزيتون في الاكل خلال سنتين من عصره.



2

احفظ الزيت في أنية الفخار

قم بحفظ الزيت في أنية الفخار التقليدية وقد يكون هذا خيار صعب التوافر إلا في القرى و المدن الزراعية.



3

احفظ الزيت في وعاء استينليس ستيل
يمكنك الحصول على أوعية حفظ و استخدام الزيت المصنوعة من
الاستينليس ستيل وهي من أفضل خيارات تخزين الزيت بكمية كبيرة و
استهلاكه في نفس الوقت كما بالصورة.

الطريقة 3: استهلاك زيت الزيتون





2

استهلاك الزيت المخزون خلال سنتين

قم باستهلاك زيت الزيتون المخزون خلال سنتين اذا كان زيت زيتون بكر درجة أولى منخفض الحموضة أما ان كان الزيت ذو جودة أقل او مرتفع الحموضة فيفضل استهلاكه خلال سنة.

استخدامات خاطئة لزيت الزيتون..

- 1- شراء زيت الزيتون في عبوات بلاستيكية أو شفافة من أسوء العوامل التي تضر بجودة زيت الزيتون البكر هما الأكسجين و الشمس فتعرض الزيت للشمس و الهواء يساعد على فسادة و ينصح دوماً بشراء الزيت في عبوات داكنة و محكمة الغلق.
- 2- تخزين الزيت بالقرب من الحرارة من المهم جداً تخزين زيت الزيتون في مكان مظلم و بارد فتعرض الزيت للحرارة سواء الحرارة المباشرة أثناء الطهي أو حتى ضوء الشمس يساعد في تحلل مركب

البوليفينول مضاد أكسدة كما يفقده طعنة المميز.

3- اختيار زيت الزيتون على حسب لونه يعتقد البعض أن درجة لون الزيت دليل على مدى جودة الزيت و لكن في الحقيقة اللون ماهو إلا مؤشر على تاريخ جمع و عصر الزيت فتختلف درجة لون الزيت من الأخضر الزيتوني و حتى الأصفر الذهبي. اقرأ أيضاً: فوائد زيت الزيتون

4- نوع زيت واحد لكل الأغراض يختار الكثير منا عند شراء زيت الزيتون لاختلاف الأنواع و الأشكال من أول الزجاجات الفارहे عالية الثمن و حتى الزجاجات الرخيصة و لكن يختار معظم منا نوع متوسط الثمن و يناسب كل الأغراض و في تلك الحالة ينصح خبراء التغذية و التسوق بشراء الزيت ذو الطعم القوي فهو مناسب للاستخدامات اليومية.

5- الطهي على درجة حرارة عالية الطهي باستخدام زيت الزيتون على درجة حرارة عالية يدمر مضادات الأكسدة الموجودة به و يقضي على طعم زيت الزيتون المميز فلا ينصح باستخدام زيت الزيتون في الطهي على درجة حرارة أعلى من 182 سيليزية. اقرأ أيضاً: كيف تتعرف على زيت الزيتون الأصلي؟

6- الطهي بالزيت الخفيف زيوت الزيتون المكررة ذات النكهة المتوسطة لا يجب أن تعرض لأي حرارة للحفاظ على الخواص العطرية الموجودة به و الطعم المميز ويمكنك استخدامها في بعد الانتهاء من الطهي لإضافة النكهة

7- الاحتفاظ بالزيت لفترات طويلة يقوم البعض بشراء عبوات كبيرة من زيت الزيتون و الاحتفاظ بها لفترات طويلة إن كنت منهم فلا تقوم بذلك مره أخرى فالعمر الافتراضي لزيت الزيتون 24 شهر فقط فإن كان لديك زيت أقدم من ذلك عليك التخلص منه لأنه يفقد فوائده الصحية و نكهته المميزة بعد هذه الفترة ولن تستفيد منه.

المراجع

1. كتاب إعجاز النبات في القرآن الكريم الدكتور نظمي أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية.
2. موقع الدكتور حسان شمسي باشا على الإنترنت.
3. بعض مقالات للدكتور حسان شمسي باشا.
4. موقع طبيب على الإنترنت.
5. موقع. COM BBC ARABIC.
6. موقع هيئة الإعجاز العلمي للقرآن و السنة.
- [1] رواه ابن ماجة (3319)، والحاكم (122/4)، والمصنف (19568) والجامع (4374).
- [2] رواه الترمذي في سننه عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ.
- Week to optimum health. [3] 8
- [4] بحث للدكتور حسان شمسي باشا.
- [6] موقع BBC ARABIC.
- [7] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.
- [8] موقع طبيبك على الإنترنت
- [9] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.
- [10] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.
- [11] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.
- [12] كتاب إعجاز النبات في القرآن الكريم الدكتور نظمي أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية.
7. ابن الأثير الجزري: عن كتابه (جامع الأصول في أحاديث الرسول صلى الله عليه وسلم).
8. حسان شمسي باشا: عن كتابه (زيت الزيتون بين الطب والقرآن) جدة: 1992.
9. دكتور محمود ناظم النسيمي: عن كتابه (الطب النبوي والعلم الحدث). المجلد 3 الطبعة 3، 1991.
10. داود الأنطاكي: عن كتابه (تذكرة أولي الألباب).

11. الموفق البغدادي: عن كتابه (الطب من القرآن والسنة).
12. دكتور صبري القباني: عن كتابه (الغذاء لا الدواء).
13. الرازي: عن كتابه (تفسير الفخر الرازي) ببيروت: 1985.
14. الإمام القرطبي: في تفسيره المسمى (الجامع لأحكام القرآن).
15. عبد الرزاق السعيد: عن مقالة له في مجلة الدواء العربي، السنة 12 العدد 2 لعام 1992.