

٢٥

زيت الزيتون



المنشأ والتاريخ:

يرى علماء التاريخ أن شجرة الزيتون هي النبتة الأولى التي ظهرت على الأرض بعد أن نجت من الطوفان، وأغلب الظن أن شجرة الزيتون التي نعرفها اليوم ظهرت قبل عصرنا هذا بحوالي ثلاثة آلاف سنة عند الضفاف الشرقية للبحر الأبيض المتوسط.

« أغلب الظن أن البابليين هم أول من زرعوا شجرة الزيتون بشكلها الحالي.

« المصريون القدماء قاموا باستيراد زيت الزيتون من فينيقيا وكريت وقبرص وفلسطين.

« الإلهة (إيزيس) أكثر الآلهة المصرية القديمة شعبية يرمز إليها بأنها (حامية شجرة الزيتون).



- « اليونان القدماء كانوا يعصرون الزيتون بأقدامهم منتعلين أحذية خشبية ضخمة.
- « الإلهة (حيرا) كانت تدلك جسمها بزيت الزيتون ليكتسب بعض اللعان لإغواء الإله زيوس.
- « الرومان القدماء أول من ابتكروا معصرة الزيتون الآلية.



« عمليات التنقيب في جزيرة كريت باليونان كشفت عن وجود جرار كبيرة جدًا كانت تستخدم في تصدير زيت الزيتون، كما عثر على متحجرات من المراهم التجميلية المصنوعة من زيت الزيتون ضمن كنز (طروادة) الرائع.

« الديانات السماوية - اليهودية والمسيحية والإسلام - رفعت من شأن شجرة الزيتون وزيتها إلى مصاف التقديس وأطلقت عليها العديد من الأسماء مثل "الشجرة المقدسة" و"الشجرة المباركة".

● غصن الزيتون:

- « رمز للسلام في كل العصور.
- « رمز للحكمة عند اليونان القدماء لأنها شجرة الإلهة (أثينا).
- « رمز للنصر والتكريم لأبطال الألعاب الأولمبية منذ القدم حتى الآن.
- « رمز للدين والآلام لأن السيد المسيح - عليه السلام - تألم على جبل الزيتون.

الخواص الأفروديتية والعلاجية لزيت الزيتون:

- « الزيتون الأخضر مثير للشهوة الجنسية ومقوٍ للمعدة ومسئول عن نضارة الوجه، يحتوي على مادة - بروموكريبتين Bromocriptin، المسؤولة عن تنظيم إفراز الهرمونات الجنسية.
- « سهل الهضم، منشط لإفراز الكبد والمرارة وعلاج للإمساك.

نصائح هامة لاستخدام زيت الزيتون:

- « الزيتون الأخضر يعني أن الزيتون لم ينضج بعد، والزيتون الأسود يعني أن نضجه قد اكتمل تمامًا.
- « الزيتون الناضج داكن اللون، لبه طري وطعمه حاد، ويحتوي كمية كبيرة من الزيت.
- « يجب تخليل الزيتون أو كبسه للحصول على الزيت، للتخلص من مادة (أوليوروبين Oleorubin)، ذات الطعم المر اللاذع.
- « ينصح بتناول زيت الزيتون طازجًا وحفظه في مكان بارد بعيدًا عن الضوء والحرارة.
- « لا ينصح بالاحتفاظ بزيت الزيتون لمدة طويلة حتى لا يصبح طعمه لاذعًا حريفًا.
- « لا ينصح بحفظ الزيت في الثلاجة لأنه يتجمد بفعل البرودة لكنه يظل محتفظًا بخواصه وجودته.
- « يتحمل زيت الزيتون درجة حرارة تصل إلى ٢٠٠ درجة مئوية، بعدها يبدأ بالاحتراق.
- « يحتفظ زيت الزيتون بخصائصه العلاجية ومذاقه ويبقى سهل الهضم بعد أن يتم طهوه دون أن يحترق أثناء الطهو!
- « يجب معرفة المصدر الجغرافي لزيت الزيتون الجيد.
- « أفضل الزيوت هي المعصورة على البارد وغيرها أقل جودة وخصائص علاجية.
- « يجب معرفة نوع الزيتون المستخدم (زيتون أخضر أو أسود) أو (زيتون منزوع النواة).

- « سلاطة الكرفس المتبلّة بزيت الزيتون وخل التفاح والصعتر والزنجبيل وإكليل الجبل والثوم وجبة أفروديتية منشطة للجنس.
- « وصفة مصرية قديمة تعتمد على خلط (٢٠٠ جرام من حب العزيز مع العسل والبلح والتين والكرفس والحليب ويغمر المزيج في زيت الزيتون ويحرك جيدًا، ويتم تناول المزيج على أربعة أيام متتالية).

- « الوقاية من أمراض القلب والشرابين والإقلاق من ارتفاع الكوليسترول الضار وتصلب الشرايين.
- « الوقاية من تجلطات الدم وتنشيط الدورة الدموية.
- « تناول زيت الزيتون بصفة منتظمة يساعد على انضباط السكر بالدم وتحسن قابلية الجسم لتأثير هرمون الأنسولين وتنشيط الذاكرة والإدراك مع تقدم السن والشيخوخة والوقاية من السرطان خاصة سرطان الثدي والبروستاتا.
- « يساعد في امتصاص الكالسيوم وفيتامين D من الأمعاء والاحتفاظ بالكالسيوم والوقاية من هشاشة العظام.
- « يقلل من أعراض الروماتويد المفصلي لاحتوائه على مركبات "بروستاجلاندين" التي تحد من نشاط الالتهاب المؤدي إلى حدوث المرض وزيادة أعراضه.
- « ملعقة طعام من زيت الزيتون تحتوي على ١١٠ - ١٢٠ سعرًا حراريًا.
- « يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية "أوميغا - 3".
- « يحتوي على فيتامين E - مضاد للتأكسد والشيخوخة.
- « يحتوي على فيتامين A - الهام لصحة وسلامة العين وتجدد خلايا البشرة والأغشية المخاطية.
- « يحتوي على أملاح المنجنيز والفوسفور والكبريت والبوتاسيوم والمغنسيوم والحديد والنحاس.

أنواع زيت الزيتون:

« الزيت المستخلص من الزيتون الأخضر (مذاقه حاد، يتحمل درجات الحرارة العالية، يستخدم لتتبيل السلطة والقلبي) .	زيت الزيتون الاخضر
« الزيت المستخلص من الزيتون الأسود (مذاقه أكثر حدة، أقل تحملاً للحرارة، يستعمل في المأكولات المتوسطية التي تتميز بنكهة قوية	زيت الزيتون الأسود
« الفوج الأول من الزيت بدون تسخين، أفضل الأنواع من حيث القيمة الغذائية والعلاجية، وللحصول على ليتر واحد من الزيت الصافي يلزم عصر حوالي ٥ كجم من الزيتون!!	زيت العصرة الأولى (الزيت على البارد)
« زيت صافٍ، شفاف، حموضته ١٪ تقريباً، مثالي للغذاء والطهو وخصائصه الطبية عديدة	الزيت النقي
« يحمل نفس الخصائص الطبيعية للزيت النقي، حموضته لا تتعدى ٢٪، أقل جودة من الزيت النقي	الزيت الصافي
« لونه أصفر فاتح، عديم الطعم والرائحة، يفقد بعض مزاياه العلاجية بسبب عمليات التكرير	الزيت المكرر
« مزيج من الزيت المكرر والزيت الصافي، حموضته أقل من ١,٥ ٪، والزيت المكرر عديم الطعم، لذا يتم تطيبه بإضافة الزيت الصافي	الزيت المخلوط
« يتم الحصول عليه من بقايا الزيتون مثل القشور واللب والنواة المتبقية بعد استخراج الزيت، ويستخدم لصناعة الصابون، ولا يناسب الاستخدام الادمي	زيت بقايا الزيتون
« يتم الحصول عليه بعد نزع النواة من حبة الزيتون لكي يكون أقل مرارة، ويفضل استعمال الزيوت غير منزوعة النواة لمزاياها الصحية	زيت زيتون منزوع النواة
« زيت زيتون مضاف إليه نكهات مختلفة مثل الريحان أو الثوم أو الفلفل أو الزنجبيل... إلخ	الزيت ذو النكهة



زيوت غذائية أخرى:

« مصدر غني بالأحماض الدهنية (أوميغا-3) والأستروجينات النباتية « لا ينصح بستخينه وتعرضه للحرارة لأنه سريع التأكسد « يستخدم للتبيل أو يضاف إلى الجبنة والخضار والفول المدمس. « يساعد على إنقاص الكوليسترول وضبط السكر بالدم والوقاية من سرطان الثدي والمبيض والرحم والبروستاتا والإقلال من هبات الحرارة وجفاف المهبل وترقق العظام المصاحبة لسن اليأس	زيت بذراكتان
« مصدر غني بالأحماض الدهنية (أوميغا-3) « مكملات زيت السمك تستخدم للوقاية من أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والتجلطات الدموية وارتفاع الدهون بالدم	زيت السمك
« يحتوي على مادة (Octacosanol) التي تساعد على الإقلال من ارتفاع الكوليسترول وزيادة توارد الأكسوجين للأنسجة وتخزين جليكوجين العضلات وزيادة قوة التحمل البدنية « يحتوي على نسبة عالية من فيتامين E والأحماض الدهنية الأساسية	زيت جنين القمح
« يحتوي على مادة (Lecithin) وأستروجينات نباتية « يتحمل درجات حرارة (١٥٠ درجة مئوية) « يستخدم في التبيل وصناعة المسلي كما يستخدم في الطهو. « يفيد إنقاص الوزن وتنشيط الكبد وعلاج السكري والإقلال من هبات الحرارة وجفاف المهبل وهشاشة العظام المصاحبة لسن اليأس والوقاية من سرطان الثدي، بشرط عدم الإكثار من تناوله	زيت الصويا
« طعمه خفيف « يستخدم بكثرة في المطبخ الصيني والياباني والهندي « يتحمل درجات حرارة (٢٥٤ درجة مئوية) « يحتوي على دهون غير مشبعة وفيتامين E وأستيروولات نباتية « يحتوي على مادة Oryzanol التي تمنع امتصاص الكوليسترول من الأمعاء ويحتوي على نسبة عالية من مضادات التأكسد	زيت نخالة الأرز
« أكثر الزيوت احتواءً على الأحماض الدهنية - أوميغا-6 وأقلها احتواءً على الدهون المشبعة « يتحمل درجات حرارة (٢١٢ درجة مئوية) دون تكون الشقوق الحرة المؤكسدة الضارة والمسرطنة « يستخدم في الطهو والسلطة ومستحضرات العناية بالبشرة والجلد « يحتوي على مواد فينولية مضادة للتأكسد تقلل ارتفاع الكوليسترول	زيت بذر العنب

« يحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون المشبعة (حوالي ٩٠٪) » « يتحمل درجات حرارة (٢٣٠ درجة مئوية)، » « يستخدم في الطهو وصناعة المسلي، وزيت جوز الهند ولبن الأم هي المصادر الطبيعية الوحيدة المحتوية على "حمض لوريك" » « يتحول في الجسم إلى مادة "مونولورين" الهامة لنمو الجهاز المناعي والمضادة للفطريات والفيروسات » « يستخدم في صناعة الصابون ومستحضرات التجميل والشعر والمسلي. »	زيت جوز الهند
« يحتوي على نسبة عالية من مضادات التأكسد » « يستخدم في المستحضرات الدوائية لعلاج الضعف العام وقلة المناعة والسعال وأعراض الشيخوخة وضعف الذاكرة وتنشيط الكبد والهضم وتقوية الأعصاب » « يحرص أهل الشام وفلسطين على تناول الزيت ومطحون أوراق الصعتر ضمن غذائهم اليومي خاصة الموائد الصباحية حيث يؤكل الصعتر المجفف بعد أن يضاف إليه عدة مواد أخرى تزيد من نكهته مثل السمسم والسماق والملح وغيره »	زيت الصعتر
« رائحته مميزة ومذاقه لذيذ يشبه طعم البندق » « يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة وفيتامين E والماغنسيوم والنحاس والزنك والكالسيوم وفيتامين B6 » « يحتوي على مواد تقلل امتصاص الكوليسترول وضغط الدم المرتفع يصلح للطهو والتحمير والتتبيل » « يستخدم في مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة والشعر والتدليك » « يوصف لعلاج الإنهيار العصبي واضطرابات الذاكرة والتوتر والاكتئاب وعوارض الشيخوخة وتيبس المفاصل وارتفاع الكوليسترول وضغط الدم » « يوصف في الطب الصيني للسيدات بعد الولادة كما يستخدم في العديد من وصفات الطب الهندي » « لا ينصح باستعماله في حالات الإسهال، وقد يسبب الحساسية لبعض الأشخاص. »	زيت السمسم