

مجلة أسيوط للدراسات البيئية - العدد الثامن والثلاثون (يوليو ٢٠١٣)

زيت الزيتون

الدكتورة / لمياء محمد طلعت على الشريف

معهد بحوث صحة الحيوان - أسيوط - قسم المراقبة الصحية على الأغذية

الملخص :

يعد الزيتون وزيت الزيتون من أهم المنتجات النباتية التي تستخدم ليس فقط كغذاء جيد ، بل أيضاً كدواء لما لهما من العديد من الفوائد الصحية. ويستعمل زيت الزيتون بكثرة لكونه غذاءً صحياً غنياً بالدهون المفيدة والفيتامينات وهو مسجل في دستور الأدوية في فرنسا أي أنه دواء معترف به رسمياً. وينصح باستخدامه باستمرار في الغذاء لاحتوائه على العديد من المركبات الطبيعية والمنشطات الحيوية القوية التي تتشارك في تحسين أداء العديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم .

ولا شك أن تناول زيت الزيتون باستمرار في الوجبات الغذائية يساعد في تنشيط وظائف الكبد وزيادة إفراز العصارة الصفراوية من المرارة وكذلك يطفئ الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء ، كما يؤدي إلى تفتيت حصوات الكلي والمرارة والحالب. وتشير الأبحاث العلمية أن الزيوت غير المشبعة (زيت الزيتون - زيت دوار الشمس وزيت السمك) تمنع نمو الجراثيم المسؤولة عن حالات عديدة من القرحة المعدية. كما أن تناول مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الليمون صباحاً قبل الإفطار يؤدي إلى التخلص من بعض أنواع الديدان التي تعيش في الجهاز الهضمي. وهناك العديد من الفوائد الصحية الهامة التي سنتناولها بعد ، وعلى ذلك فإن زيت الزيتون هو أفضل الزيوت النباتية على الإطلاق لما خصه المولى عز وجل من خواص عديدة فهو يساعد في خفض ضغط الدم وإنقاص المعدل الكلي للكوليسترول في الدم بحوالي ١٣ % وتناوله يحمي القلب من أمراض انسداد الشرايين وقد ثبت بالتحليل أنه يحتوي على مركبات كيميائية تمنع تخثر الدم .

المقدمة :

أصبح التداوي بالنباتات الطبية صيحة العالم الجديدة اليوم بعد ما ذاق الناس ويلات العقاقير الكيميائية والأدوية المصنعة وما لها من الآثار الجانبية. إنها دعوة إلي الفطرة وإلي الطبيعة التي خلقها الله سبحانه وتعالى ولم تمتد إليها يد الإنسان بالتغيير أو التلويث. إنها اللجوء إلي الطبيات من الرزق، هرباً من حصاد الكيماويات القاتلة التي أصبحت تحيط بالإنسان من كل جانب وتلاحقه في كل مكان (الهواء الملوث والماء الملوث وكذلك الدواء فما هو إلا كيماويات لها أضرار جانبية وآثار سيئة علي الجسم ولو علي المدى البعيد). والزيتون وزيت الزيتون يعد من أهم المنتجات النباتية التي تستخدم ليس فقط كغذاء جيد ، بل أيضاً كدواء لما لهما من العديد من الفوائد الصحية .

تنمو شجرة الزيتون في حوض البحر الأبيض المتوسط وهي شجرة مباركة تعطي ثمارها التي تؤكل وتستخدم في إنتاج زيت الزيتون الذي هو ناتج عن عصر أو ضغط ثمار الزيتون، ويستعمل زيت الزيتون في الطبخ والصيدلة والطب كما يستخدم في إشعال المواقد الزيتية وفي صناعة الصابون. وزيته يستعمل بكثرة لكونه غذاء صحياً غنياً بالدهون المفيدة والفيتامينات وهو مسجل في دستور الأدوية في فرنسا أي انه دواء معترف به رسمياً . كما حظيت ثمار الزيتون وشجرتها بالذكر في القرآن الكريم، حيث ذكرها الله سبحانه وتعالى في أكثر من موضع (سور التين - النحل - المؤمنون والنور) . وقد أقسم الله جل وعلا بها ، كما عدها من الطبيات من الرزق. وقد أوصي النبي صلي الله عليه وسلم بالزيتون خيراً، فقد روي الترمذي وابن ماجة من حديث أبي هريرة - رضي الله عنه عن النبي صلي الله عليه وسلم أنه قال ( كلوا الزيت وإدهنوا به، فإنه من شجرة مباركة) .

تاريخ زيت الزيتون :

عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور، وأستغلها خير استغلال إذ إنتدم بثمرها، واستضاء بزيتها، وأستوقد عيدانها، وقد أهتم المصريون القدماء بزراعة الزيتون كما عرفوا الكثير عن فوائده الطبية العظيمة، وثمره الزيتون نفسها شهية الطعم مقبولة المذاق لدي الكبار والصغار وقد أعلن الفريق الفرنسي الأردني للآثار أن قرية هضيب الريح في منطقة رام جنوب الأردن هي أقدم منطقة في العالم زرعت بأشجار الزيتون، عرف ذلك عن طريق عملية تحليل الرماد في مواقع القرية التي يعود تاريخها إلي العصر النحاسي (نحو

٥٤٠٠ قبل الميلاد) . كما كان نوح عليه السلام قد بعث بحمامة لتستطلع أخبار الطوفان فعدت بغصن الزيتون فأدخل ذلك الأمن علي النفوس الخائفة من ركاب السفينة كما أطلق نوح الحمامة ليبري إذا كانت المياه قد جفت عن الأرض، فعدت إليه الحمامة وفي فمها ورقة زيتون خضراء .

وقد ورد ذكر اسم الزيتون في التوراه وورد ذكره في القرآن سبع مرات منها أربع مرات بلفظ الزيتون في سورة الأنعام (٩٩ ، ١٤١) ، النحل (١)، التين (١) ، ووردت مره واحدة بلفظ زيتوناً في سورة عبس(٢٩) ومرة واحدة بلفظ زيتونة في سورة النور(٣٥) ومرة واحدة بلفظ يدل علي أن المقصود هو شجرة الزيتون في سورة المؤمنون (٢٠) إنها الشجرة المباركة التي ضرب الله بها المثل لنورة وقال تعالى في سورة النور(٣٥) (الله نور السموات والأرض مثل نورة كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة، الزجاجه كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضي ولو لم تمسسه نار، نور علي نور، يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمثال للناس والله بكل شي عليم) صدق الله العظيم .

وهناك أكثر من ٧٥٠ مليون شجرة زيتون تزرع في جميع أنحاء العالم، ٩٥ ٪ منها في منطقة البحر الأبيض المتوسط. ويوجد في إسبانيا وحدها أكثر من ٢١٥ مليون شجرة منها على مساحة قدرها ٢ مليون هكتار أي ما يعادل ٢٧ ٪ من المساحة المنزرعة في العالم .



ترتيب الدول المنتجة للزيتون :

الترتيب حسب الإنتاج في عام ٢٠١٢

الإنتاج بالطن	السنة ٢٠١٢
٣,٠٩٨ مليون طن عام ٢٠١٢	الإجمالي العالمي
1,347,400	 إسبانيا
440,000	 إيطاليا
310,000	 اليونان
200,000	 سوريا
180,000	 تركيا
120,000	 تونس
80,000	 المغرب
71,800	 البرتغال
45,000	 الجزائر
22,000	 الأردن
19,000	 أستراليا
18,000	 لبنان
15,000	 الأرجنتين
14,800	 ليبيا
12,000	 فلسطين
10,000	 مصر
7,500	 إسرائيل
7,200	 ألبانيا
7,000	 سلوفينيا
6,100	 إيران
6,000	 الولايات المتحدة
5,600	 قبرص
5,200	 فرنسا
3,000	 السعودية

الاستهلاك العالمي :

تعتبر اليونان حتى الآن هي أكبر بلد في نصيب الفرد من الاستهلاك لزيت الزيتون في جميع أنحاء العالم ، فيصل نصيب الفرد أكثر من ٢٦ لتر في السنة؛ تليها إسبانيا وإيطاليا حوالي ١٤ لتر، أما تونس، والأردن وسوريا والبرتغال فحوالي ٨ لترات، وفي أوروبا الشمالية وأمريكا الشمالية فيصل نصيب الفرد من الاستهلاك نحو ٠,٧ لتر.

القيمة الغذائية :

#### ١- الكربوهيدرات :

بروتين : 0g ، الدهون (دهون : 100 g) دهون مشبعة: 14 g ، دهون أحادية غير مشبعة : ٧٣ g ، دهون ثنائية غير مشبعة: 11g، أوميغا3: ١.٥ g ، omega-6 fat : ٢.١ - ٣.٥ (g

#### ٢- الفيتامينات :

فيتامين هـ : 14 mg      فيتامين ك : 62 µg

#### ٣- معادن وأملاح :

تحتوي كل ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ( 13.5 g ) بحسب وزارة الزراعة الأمريكية على :  
السرعات الحرارية : 119 - الدهون : 13.5 - البروتينات: 0 - الدهون المشبعة : 1.86  
الكربوهيدرات: 0 - الكوليسترول: 0 - الألياف: 0 - السكر: 0 .

أنواع زيت الزيتون :

١- زيت زيتون بكر ممتاز : هو الزيت الأعلى جودة ، يستخلص من العصرة الأولى وتكون نسبة الحموضة فيه أقل من ٠.٨ % .

#### ٢- زيت زيتون مكرر :

هو الزيت المستخلص من الزيتون دون إحداث أي تغيرات في صفات الزيت وتكون نسبة الحموضة فيه أقل من ٢ % .

٣- زين زيتون صافي : وهو يتألف من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون المكرر .

٤- زيت الخريج : وهو زيت ينتج في جبال الساحل السوري وله طريقة خاصة في إنتاجه ويمتاز بجودته العالية ويستخلص بطريقة الضغط الخفيف .

٥ - زيت الطفاح : وهو يستخرج بطريقة خاصة من ما يتساقط من حب الزيتون قبل مواسمه .

وقد ذكرت المراجع الأمريكية أن أوراق الزيتون مطهرة (antiseptic) وقابضة (astringent) ومهدئة (Tranquilizer) ومضادة للحمى (Febrifuge). أما الزيت: مدر لمادة العصارة الصفراوية (cholagogue)، ملطف (demulcent)، مسهل (laxative) حيث أنه يزيد من انقباض الأمعاء ، كما أنه ملطف للغشاء المخاطي المبطن للأمعاء ولزيت الزيتون القدرة علي إذابة الكوليسترول ويمكن إستخدام الزيت ظاهرياً لحالات الحروق والكدمات ، لدغ الحشرات والتواء المفاصل (sprains) والهرش الشديد (Puritus) وخلط زيت الزيتون بالكحول يؤدي إلي تقوية الشعر ، وخلطة بنبات إكليل الجبل (Rosemary) يعطي علاجاً نافعاً لقرشرة الرأس ( anti dandruff) ، ويعتبر زيت الزيتون من القواعد الهامة (base) لصناعة المراهم الطبية .

فوائد زيت الزيتون :

تعتبر شجرة الزيتون مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النبات. زيت الزيتون المحضر من ثمار الزيتون بالعصر علي البارد ويطلق عليه (زيت عذري) أو بالمذيبات .

- ١- معالج للحساسية المتكررة ومشاكل الجهاز الهضمي وملين خفيف .
- ٢- يعالج الجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولا سيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوى ودهن العضلات.
- ٣- مضاد للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات .
- ٤- يفيد في البواسير ومدر خفيف للبول .
- ٥- يفيد في علاج النقرس وتخفيف نسبة السكر في الدم .
- ٦- يخفض ضغط الدم المرتفع ويقوي جهاز المناعة .
- ٧- يفيد في علاج الأمراض الفيروسية ومرض الذئبة والالتهاب الكبدي والايذز .

- ٨- ما أن زيت الزيتون يحتوي علي زيوت غير مشبعة فإنه لا يتأكسد (لا يزنخ) لأن هذه الزيوت مكونة من حامض أوليك oleic acid الذي يقلل نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة (LDL-cholesterol) الضار وتزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة (HDL-cholesterol) النافع وهذه الدهون جعلت شعوب البحر المتوسط التي تتناول زيت الزيتون بوفرة لا تصاب بأمراض الأوعية القلبية كما يقلل الإصابة بسرطان الثدي .
- ٩- يساهم في إبعاد شبح الشيخوخة عن الإنسان لإحتوائه علي الأحماض الضرورية لجسم الإنسان .
- ١٠- يساعد في زيادة نسبة الذكاء لدي الأشخاص الذين يتناولونه باستمرار .

كما يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الدهون الحيوانية والنباتية بأنه سهل الهضم، إذ تحتاج باقي الزيوت والدهون إلى عدة عمليات هضمية قبل أن يستطيع الجسم امتصاصها، لأن الدهون التي يحتويها أشبه بالدهون الموجودة في حليب الأم، أي أنه سهل الامتصاص، وهذا ما يجعله غذاءً مفيداً للأطفال، فهو يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (د) الضروري لوقاية الأطفال من مرض الكساح، لأنه يثبت الكالسيوم في العظام ويقويها، كما يحتوي زيت الزيتون على مواد مهمة تساهم في تقوية الأعصاب، ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة وهي ذات فوائد عظيمة، إذ تساهم في تحطيم الجزيئات الضارة المتراكمة في الجسم، مما يساعد كبار السن على المحافظة على صحتهم .

زيت الزيتون علاج لمرض القلب والسكري وارتفاع الضغط

اندهش 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 جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر ،فحوالي ٣٣ % من السرعات الحرارية التي يتناولونها يوميا تأتي من زيت الزيتون . فما علاقة زيت الزيتون بذلك ؟ وهل للطب الحديث رأي في هذه العلاقة ؟ وما تأثيراته على القلب والكوليسترول ؟

يقول الدكتور " ويليام كاستللي " مدير دراسة فارمنجهم 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 . 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 .

وينبه الدكتور كاستلليالى فوائد استعمال زيت الزيتون في حوض البحر المتوسط فيقول : " رغم أن الناس في حوض البحر المتوسط يتناولون بعض الدهون المشبعة (السيئة) 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 أيضاً : " 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 غير المشبعة .

أما الدكتور تريفيسان من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة (جاما) عام ١٩٩٠ فقال : " لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب ، ورغم أن البحث قد تركز أساساً على دهون الدم ، إلا أن عددا من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم .

الخلاصة :

وفي النهاية ننصح باستخدام زيت الزيتون باستمرار في الغذاء لإحتوائه علي العديد من المركبات الطبيعية والمنشطات الحيوية القوية التي تتشارك في تحسين أداء العديد من الوظائف الفسيولوجية في الجسم . فتناول زيت الزيتون باستمرار في الوجبات الغذائية يساعد في تنشيط وظائف الكبد وزيادة إفراز العصارة الصفراوية من المرارة وكذلك إلي تلطيف الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء ، كما يؤدي إلي تفتيت حصوات الكلي والمرارة والحالب . وتشير الأبحاث العلمية أن الزيوت غير المشبعة (زيت الزيتون - زيت دوار الشمس - زيت السمك)



تمنع نمو الجراثيم المسؤولة عن حالات عديدة من القرحة المعدية. كما أن تناول مزيج مكون من ملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع عصير الليمون صباحاً علي الريق يؤدي إلي التخلص من بعض أنواع الديدان التي تعيش في الجهاز الهضمي يقول عنة ابن الجوزيه (جميع أصنافه مليئة للبشرة وتبطن الشيب وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار ، ويشد اللثة وورقه ينفع من الحمرة والنملة والقروح الوسخة والشري ويمنع العرق) وجاء من تذكرة داوود (يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفي الأخلاط وينعم البشرة ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحاد سكن المغص والقولنج وفتح السرد وأخرج الدود وأدر وفتت الحصي وأصلح الكلي والاحتقان ويسكن الم المفاصل وعصب النسا وأوجاع الظهر ويقطع العنن ويشد الأعضاء والاحتقال به يقلع البياض ويحد البصر وينفع من الجرب) وعلي ذلك فإن زيت الزيتون هو أفضل الزيوت النباتية علي الاطلاق لما خصه المولي عز وجل من خواص عديدة فهو يساعد في خفض ضغط الدم وإنقاص المعدل الكلي للكوليسترول في الدم بحوالي ١٣ % وتناولة يحمي القلب من أمراض انسداد الشرايين وقد ثبت بالتحليل أنه يحتوي علي مركبات كيميائية تمنع تخثر الدم .

## المراجع :

- ١- ابن قيم الجوزية: زاد المعاد - المطبعة المصرية - الجزء الثالث .
- ٢- حسن أحمد البغدادي: الفاكهة وطرق إنتاجها .
- ٣- حسن شمس باشا: زيت الزيتون، أسرار وإعجاز. مجلة الإعجاز العلمي من القرعان والسنة (العدد الثامن) .
- ٤- درويش الشافعي: شجرة الزيتون. مجلة الفصل، العدد (١٩٩) .
- ٥- رمضان مصري هلال: زيت الشجرة المباركة - مجلة الخفجي - محرم ١٤١٨ هـ .
- ٦- سامي محمود: تذكرة داوود الانطاكي- المركز الحربي للنشر والتوزيع .
- ٧- د. وفاء عبد العزيز بدوي: أسرار العلاج بزيت الزيتون .

8- <http://www.usda.gov/nass/pubs/agr05/05ch3.PDF> .

9- Site United Nations Conference on Trade and Development .

10- Uc.Davisat PDF " California and World olive oil statistics" .