



المركز الوطني للبحوث الزراعية
National Agricultural Research Center

زيت الزيتون

صديق لصحتك



إعداد
د. سلام أيوب

٢٠١٨

توجد مزايا زيت الزيتون فقط في زيت الزيتون البكر الممتاز، ولا توجد في زيت الزيتون المكرر

زيت الزيتون يعتبر المادة الدهنية المثالية للحماية من أمراض القلب والشرابيين

أغلب الدهون تزعج المعدة إلا زيت الزيتون

زيت الزيتون يساعد على تأخير أعراض الشيخوخة ويحد من فقدان الذاكرة عند كبار السن

زيت الزيتون مناسب لبرامج الحماية الغذائية لأنه خالٍ من الكوليستيرول

المركز الوطني للبحوث الزراعية
تلفون: ٤٧٢٥٠٧١ - فاكس: ٤٧٢٦٠٩٩
www.narc.gov.jo

زيت الزيتون وهشاشة العظام

يساعد زيت الزيتون على ترسب الكالسيوم في العظام وبالتالي فهو يشكل عامل وقاية من مرض هشاشة العظام.

زيت الزيتون والجلد

يحمي زيت الزيتون من ضرر أشعة الشمس على الجلد، حيث انه غني بالمركبات المانعة للتأكسد والمركبات التي تمتص الأشعة فوق البنفسجية الضارة بجلد الإنسان.

زيت الزيتون والسكري

يشجع زيت الزيتون على عمل هرمون الأنسولين ويضمن سيطرة أفضل على نسبة السكر في الدم وبالتالي فهو مفيد لمرضى السكري.

زيت الزيتون وأمراض السرطان

أثبتت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون يحمي من بعض أنواع السرطان مثل سرطان الجلد والمعدة والأمعاء والبروستات والثدي، ويعزى ذلك الى المحتوى العالي لزيت الزيتون من حمض الأولييك والمركبات الفينولية والفيتامينات ومركب السكوالين.

زيت الزيتون والمعدة والأمعاء الدقيقة

أغلب الدهون تزجج المعدة إلا زيت الزيتون، حيث أن المحتوى العالي من حمض الاولييك غير المشبع له تأثير إيجابي على المعدة ويساعد على الهضم والامتصاص. وينصح بملعقة طعام من زيت الزيتون صباحاً وعلى الريق لتسهيل حركة المرارة وافرازاتها إضافة لعملية تسريع حركة الأمعاء الدقيقة والتخلص من الإمساك المزمن.

زيت الزيتون وفترة الحمل

لدهون دور هام في نمو وتطور الدماغ في الكائنات الحية لأنها تشكل حوالي ٦٠% من مكونات الدماغ، ونظراً لحاجة الجنين والأطفال حديثي الولادة لفيتامين E فإن زيت الزيتون ضروري للأم خلال فترة الحمل والرضاعه وكذلك للأطفال حيث يؤمن لهم المواد الدهنية اللازمة للنمو الجيد للعظام وتكوين نسيج الخلايا الدماغية في المنطقة السنجابية للدماغ. هذا بالإضافة لغنى زيت الزيتون بفيتامين K الضروري للنمو.

زيت الزيتون والشيوخة

يساعد زيت الزيتون على تأخير أعراض الهرم ويحافظ على نضارة البشرة ويحد من فقدان الذاكرة عند كبار السن حيث تساعد الأحماض الدهنية على الحفاظ على تركيب الجدار الخلوي لخلايا الدماغ فالحاجة لهذه الأحماض تزداد مع تقدم العمر.

الفوائد الصحية لزيت الزيتون



زيت الزيتون وأمراض القلب والشرايين

أكدت الدراسات الطبية والاجتماعية أن الشعوب التي تستهلك زيت الزيتون أكثر هي الأقل تعرضاً للإصابة بأمراض القلب والشرايين. ويعتبر زيت الزيتون البكر غذاء مثالي للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين، حيث وجد أن زيت الزيتون يعمل على خفض نسبة الكوليستيرول الضار (LDL) في الدم وفي الوقت نفسه يحافظ على مستوى الكوليستيرول الجيد (HDL) الذي يقلل من الترسبات التي تحصل على جدران الأوعية الدموية.

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم

إن استهلاك ٤٠ غم يومياً من زيت الزيتون يقلل من استعمال أدوية ضغط الدم بنسبة ٥٠% بسبب وجود المواد المانعة للتأكسد في الزيت.

زيت الزيتون غذاء مثالي للإنسان

زيت الزيتون زيت مبارك من شجرة مباركة ورد ذكرها في الكتب السماوية الثلاثة، وقد ميز الله بها منطقة حوض المتوسط التي تعتبر الموطن الأصلي لهذه الشجرة. ويعرف زيت الزيتون البكر بأنه عصير ثمار الزيتون الطبيعي المستخلص بطرق ميكانيكية وفيزيائية دون استخدام المعاملات الكيميائية أو الحرارية وهو الزيت النباتي الوحيد الذي يستخرج من الثمار وليس من البذور، كما أنه يؤكل طازجاً نظراً لرائحته المميزة وتكتهه ومذاقه الفريدين.



زيت الزيتون البكر غذاء صحي للإنسان بسبب إحتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة والفيتامينات والمواد المانعة للتأكسد مثل المركبات الفينولية والتكوفيرول والسكوالين إضافة الى العديد من المركبات التي تكسبه الرائحة والنكهة. أستخدم زيت الزيتون قديماً في ترطيب وتلين الجلد والعضلات وتسهيل عملية الهضم، وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون يقع في قمة الزيوت النباتية وينفرد بأهميته وصلاحيته كغذاء ودواء في آن واحد.