

## ملعقة أكل من زيت الزيتون كل صباح على الريق من أجل الاستفادة من خصائصه العلاجية

هناك أكثر من ٧٥٠ مليون شجرة زيتون وتزرع في جميع أنحاء العالم، ٩٥ ٪ منها في منطقة البحر الأبيض المتوسط. أكثر الإنتاج العالمي يأتي من جنوب أوروبا وشمال إفريقيا والشرق الأوسط.

يوجد في إسبانيا وحدها أكثر من ٢١٥ مليون شجرة على مساحة قدرها ٢ مليون هكتار أي مايعادل ٢٧% من المساحة المزروعة في العالم.

الإنتاج العالمي في عام ٢٠٠٢ كان ٢،٦ مليون طن متري، والتي أسهمت إسبانيا بنسبة ٤٠ ٪ إلى ٤٥ ٪. تركيا في عام ٢٠٠٦ أنتجت نحو ٥ في المائة من الإنتاج العالمي نسبة مماثلة لمقاطعة جيان الإسبانية وحدها، ٩٣ ٪ من الإنتاج الأوروبي يأتي من إسبانيا وإيطاليا واليونان، وتركيا.

تعتبر اليونان حتى الآن كأكبر بلد في نصيب استهلاك الفرد من زيت الزيتون في جميع أنحاء العالم بأكثر من ٢٦ ليتر في السنة وإسبانيا وإيطاليا حوالي ١٤ ليتر؛ تونس والبرتغال وسوريا حوالي ٨ ليتر في أوروبا الشمالية وأمريكا الشمالية يستهلك أقل بكثير حوالي ٠،٧ لتر ولكن استهلاك زيت الزيتون خارج البيت قد أصبح في هذه الأقاليم يتزايد على نحو كبير.

تعتبر شجرة الزيتون *Olea europaea* مصدر غذاء طيب ومقاومة لأمراض النباتات، وعصير أوراق الزيتون أو خلاصتها أو مسحوقها يعتبران مضادا حيويا ومضادا للفيروسات قويا كما أنها مقوية لجهاز المناعة الذي يحمي الجسم من الأمراض والعدوى وتقلل من أعراض فيروسات البرد والجدي والهربس الأوراق بها مادة *Oleuropein* (حامض دهني غير مشبع) مضادة قوية للجراثيم كالفيروسات والطفيليات وبكتريا الخميرة والبروتوزوا حيث تمنع نموها.

يعتبر زيت الزيتون المحضر من ثمار الزيتون بالعصر علي البارد (يطلق عليه زيت عذري) أو بالمذيبات، ويعالج الحساسية المتكررة ومشاكل الجهاز الهضمي وملين خفيف، ويعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصل وآلامها وقلة الشهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولاسيما الربو وقرح الجلد والهرش والقلق ومشاكل العدوي ووهن العضلات وكان يستخدمها الإغريق لتنظيف الجروح والتئامها، وهو مضاد للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات وتفيد في البواسير ومدرة خفيفة للبول، لهذا كانوا يتناولونها لعلاج النقرس وتخفيض السكر في الجسم

وضغط الدم وتقوية جهاز المناعة ولهذا يفيد في علاج الأمراض الفيروسية ومرض الذئبة والالتهاب الكبدي والإيدز ومشاكل البروستاتا والصدفية وعدوي المثانة وتحضر خلاصة لهذا الغرض.

أقدم شجرة زيتون في العالم موجودة في فلسطين عمرها ٥٥٠٠ سنة

الجدار الفاصل اقتلع مئة ألف شجرة زيتون وينذر بالمزيد

الزيت والزيتون دواء ل ٧٠ مرضا

شجرة الزيتون لديها إحساس وعاطفة

الزيت الفلسطيني هو الأفضل عالميا بشهادة أضخم مسابقة للزيت جرت في ايطاليا هذا العام ٢٠٠٩ م بمشاركة دول عربية وأوروبية وشهادة أرقى طباخي وامتدوقي الزيوت في العالم ، شجرة الزيتون باركها رب العالمين وأقسم بها” والتين والزيتون وطور سينين “ لذلك كانت ولا زالت رمزا للسلام منذ أرسل نبينا نوح عليه السلام حمامة من سفينته العائمة على الماء بفعل الطوفان الذي أغرق الله فيه الظالمين فعادت وفي منقارها غصن الزيتون الأخضر فعرف أن غضب الله انتهى .

حين تقول الأرض فإنها في فلسطين تعني شجرة الزيتون ، وحين تقول بير زيت ، زيتا ، زواتا ، عصيره ، المعصرة فإنها قرى ومدن فلسطينية سميت بذلك لاشتهارها بالزيتون ، وحين تذكر أبو زيتون ، أبو ليمون ، الكرمي ، الزيتاوي ، النبالي ، أبو الحمص، كوسا، أبو جزر ، المزرعاوي ، قمحاوي ، أبو رمان ، أبو التين العكر ، البرزور، أبو ريحان ، عدس فإنها عائلات فلسطينية تعود تسميتها للأرض الفلسطينية



لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام ١٩٩٧ م ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع

### زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط

أحدث الأبحاث وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها بعضا مما جاء في تلك العلمية في مجال زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا الأبحاث العلمية إضافة إلى أحدث التوصيات والقرارات

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

فحتى عام ١٩٨٦ لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيينزيت الزيتون، وما أن طلع علينا فيها أن زيت الزيتون يخفض الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام ١٩٨٥، والتي أثبت كولسترول الدم حتى توالى الدراسات والأبحاث تركزاهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتستكشف الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة. قال رسول الله من أسرار هذا يوما بعد يوم المزيد: الله عليه وسلم صلى

كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " صحيح الجامعالصغير ٤٤٩٨ "

بين المفسرين – وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها أوبأرضها – على اختلاف "والتين والزيتون\* وطور سينين : في قوله تعالى

وكيف لا تكون مباركة ، وقد شبه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال  
"يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية "

غافلونفريت الزيتون هبة من الله للإنسان فالشجرة مباركة والزيت مبارك ولكن كثيرا من الناس عنه الحديث منذ سنوات معدودات بعضا آخر منها عرف القدماء بعضا من فوائده وأدرك الطب

الشرابين عرفنا حديثا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر جلطة القلب ويؤخر من تصلب وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول أن زيت الزيتون يزيدكولسترول الدم ذلك الشبح الذي يقض زيت الزيتون عدوللكولسترول يحاربه أنى كان في جسم مضاجع الكثيرين وتبين للعلم الحديث أن الإنسان.

يعرفون أن والحقيقة أن الأمريكان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسطعلى غذائهم فهم مما هو عليه في شمال وأسبانيا وما جاورهما مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثا في إيطاليا استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض أوروبا والولايات المتحدة ويعزوالباحثون ذلك إلى كثرة للدهون في طعامهم بدلا من السمنة (المرجرين) عليه كمصدر أساسي البحر المتوسط واعتمادهم والزبدةوأشباهاها.

إن " :القلب حديثا الذي أصدره معهد تكساس لأمراض Heart Owner Handbookيقول كتاب غذائها كمصدر زيت الزيتون) في المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها الزيتون عند سكان اليونان التاجية فزيت أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون فيغذائهم وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضا لمرض حذو شرايين القلبوسرطان الثدي فيالعالم أجمع وليس هذا فحسب بل إن الأمريكيين الذين يحذون . "عندهم حدوث مرض شرايين القلب هؤلاء يقل

## زيت الزيتون .. و الكولسترول :

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرضشرايين القلب التاجية في العالم ومن المعروف أن معظم الدهون التييتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم وبالتالي يقي من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية .

ومن المعروف أن أكسدة الكولسترول الضار أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضييقها وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دورا هاما فيمنع تلك العملية إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دورا مضادا للأكسدة حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة كمايحتوي على مركبات البولي فينول ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب

وتعزى الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشبعة الوحيدة وإلى غناه بمضادات الأكسدة وقد أكدت الدراسات العملية بما لا يدع مجالاً للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكوليسترول الضار دون أن يؤثر سلباً على الكوليسترول المفيد .

و لكن السؤال هل هناك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريقة فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين ؟

ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩ في مجلة ( Am J clin Nutr ) أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية .

### زيت الزيتون .. ومعدل الوفيات :

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة اللانست الشهيرة في ٢٠ 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 ٤١ شخصاً من كل 100.000 شخص وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا .

ويعزو الباحثون سبب تعميم الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جداً 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 .. والسرطان :

يعتبر السرطان مسؤولاً عن خمس الوفيات في البلدان الأوروبية ، ولكن الغريب في b الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبا وبين دولها الجنوبية المطلّة على حوض البحر الأبيض المتوسط وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه إلى حد كبير نوعية الغذاء المتناول .

ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون وعلى الخضراوات والفواكه والبقول .

ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان ؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسبا عكسيا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة 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 ومنها سرطان القولون وسرطان الرحم وسرطان المبيض على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيرا

## زيت الزيتون .. وسرطان الثدي :

شاءت إرادة الله تعالى أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك ،فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي ومن سرطان الرحم .

فقد أكدت دراسة نشرت في شهر نوفمبر ١٩٩٥ ، وأجريت على ٢٥٦٤ امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي وبين تناول زيت الزيتون وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي .

وأكدت دراسة نشرت في مجلة Archives of Internal Medicine في عدد أغسطس ١٩٩٨ أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى ٤٥ % .

ولكن حذار من القلى بزيت الزيتون لانه يتأكسد ويفقد من خواصه الغذائية.