



زيت الزيتون البكر والقيمة الغذائية لزيت الزيتون واستخداماته

اعداد
دائرة الزيتون
م. رامز عبيد

تصميم ومراجعة
دائرة الإعلام الزراعي
م. احمد الاسمر



وزارة الزراعة

<https://www.facebook.com/mediaershad>
mediaershad@gmail.com
ershad.moa.pna.ps
2020

الفاخرة.
(2) يستخدم مع الخضار المطبوخة أو المقلية أو مطهوه على البخار.
(3) يدخل في صناعة العديد من المعجنات مثل البتزا - أقرص السبانخ - معجنات الزعتر وغيرها من المعجنات.
(4) يستخدم في تصنيع الحلويات الشرقية مثل الحلبة أو معمول أو الغربية أو بوريكس بالمرببات.....الخ
فتالي يمكن استبدال أي نوع من الزيوت أو السمن، بزيت الزيتون في جميع مجال تحضير الطعام
زيت الزيتون والقلبي:
قام باحثون من كلية الكيمياء الحيوية بجامعة أنقرة في تركيا بإجراء دراسة بحثية لمعرفة آثار التسخين على الزيوت المستخدمة في قلي الأطعمة حيث قاموا بتسخين عينات من زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الصويا إلى 180 درجة مئوية فكان زيت الزيتون أكثرها احتفاظاً بالمواد

الطبيعية المانعة للأكسدة وأقلها إنتاجاً لمركبات الألدیهيد المسببة للسرطان ، وأرجع الباحثون السبب في تفوق زيت الزيتون من هذه الناحية إلى انخفاض نسبة حمض اللينولينيك في هذا الزيت.

من هنا كان لابد من العمل على تشجيع المزارعين على زراعة أعداد كبيرة من أشجار الزيتون وزيادة استهلاك الفرد من هذه المادة الغذائية والصحية الهامة.





- (2) يحتوي على مضادات أكسدة طبيعية ومنها الفيتامينات A, D, E والتي تعيق نمو الخلايا السرطانية.
- (3) استهلاك زيت الزيتون يعمل على خفض ضغط الدم للأشخاص الذين يعانون من أمراض ضغط الدم.
- (4) يلعب زيت الزيتون دوراً في تأخير الشيخوخة
- (5) زيت الزيتون البكر ذو النكهة الفاخرة يعمل على فتح الشهية للأشخاص الذين يعانون من فقد الشهية لاحتوائه على 106 مادة خاصة بالطعم والرائحة وفتح الشهية.
- (6) زيت الزيتون يقلل من احتمالات الإصابة بالجلطات الدماغية، وكذلك يساعد الزيتون على إذابة الدهون في الجسم
- (7) يعمل على تقوية الكبد وزيادة نشاطه وتحسين وظائفه وهذا يساعد في التخلص من السموم التي تدخل الجسم.
- (8) يمتاز زيت الزيتون بأنه الغذاء الدهني الوحيد الذي يساعد على تجنب مرض هشاشة العظام مع تقدم السن.
- (9) يعتبر زيت الزيتون مادة ملينة لطيفة ويعمل كمضاد للامساك.
- (10) يتحمل ارتفاع درجات الحرارة أكثر من الزيوت الأخرى وبالتالي فهو أكثر ثباتاً في القلي بفضل تركيبه الكيميائي.
- (11) يساعد زيت الزيتون على نمو الجنين وتطور الدماغ ونمو وتطور العظام وذلك لأن زيت الزيتون يحتوي على حامض اللينولييك بنفس النسبة التي يحتويها حليب الأم تقريباً.
- (12) كما ويعمل على تقليل تكون الحصى في الكلى والمرارة
- (13) كما ويدخل زيت الزيتون في معظم غذائنا حيث يدخل في العديد من الأطعمة والتي منها.
- (1) جميع أنواع السلطات سواء كانت السلطات الطازجة أو السلطات غير الطازجة حيث يضيف عليها الطعم والنكهة

ويعتبر زيت الزيتون من أهم الزيوت النباتية الضرورية جداً لتغذية وصحة الإنسان في كافة مراحل حياته من الطفولة وحتى الشيخوخة، كما ويمتاز زيت الزيتون بالخواص التالية مقارنة مع الزيوت النباتية الأخرى:

- ✓ احتوائه على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة وبالتحديد حامض الأوليك.
- ✓ وكذلك يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة التي تعمل على عدم رفع نسبة الكوليسترول الضار ومنع نمو الخلايا السرطانية بالإضافة إلى طعمه ورائحته، ونكهته الفاخرة، وقد ورد ذكره في جميع الأديان السماوية.
- ✓ يحتوي على الفيتامينات A, D, K الهامة والضرورية لجسم الإنسان.

الفوائد الغذائية لزيت الزيتون :-

يعتبر زيت الزيتون من احد نعم الله علينا، حيث عرف القدماء بعض من فوائده وأدرك الطب الحديث فوائده الجمّة، ومن هنا ارتبطت أهمية زيت الزيتون الغذائية والصحية بقول رسولنا الكريم "كلوا الزيت وادهنوا به فانه من شجرة مباركة"، وقد أكد علماء التغذية والأطباء في توصياتهم بضرورة استهلاك زيت الزيتون حيث تكمن أهمية زيت الزيتون بمختلف تصنيفاته على الآتي:

- (1) يسهم زيت الزيتون في الوقاية من أمراض شرايين القلب وارتفاع الكوليسترول الدم حيث يقلل من كمية الكوليسترول الضار في مجرى الدم وبالتالي يبقى الدم أكثر سيولة، حيث اثبت الدراسات ان الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون اقل عرضه للجلطات وأمراض القلب.

في السنوات العشر الأخيرة تزايد استهلاك زيت الزيتون (الذهب السائل) بشكل لافت نظراً لقيمته الغذائية العالية وفوائده المتعددة، حيث يتميز زيت الزيتون عن الزيوت النباتية الأخرى بأنه الوحيد الذي لا يعامل كيميائياً أثناء استخراجهِ وعصره فبالتالي يستهلك مباشرة وبشكله الطبيعي بدون أي إضافات من مواد حافظة أو مواد ملونة، كما ويمتاز زيت الزيتون باحتوائه على الأحماض الدهنية غير المشبعة وحيدة الرابطة المزدوجة حيث أن هذه الخاصية تعمل على إسالة الدم ومنع التجلطات، حيث يعتبر الزيت الشافي من الأمراض المختلفة.

يوجد تصنيفات عديدة لزيت الزيتون ومن أهمها تصنيف زيت الزيتون حسب عوامل الجودة، والمقصود بالجودة خواصه الحسية مثل الطعم والرائحة واللون حيث يعتبر زيت الزيتون البكر الفاخر (extra version) هو أفضل أنواع الزيوت حيث تطلق هذه التسمية على زيت الزيتون المستخلص من ثمار الزيتون بالطرق الفيزيائية والميكانيكية وفي ظروف حرارية خاصة لا تغير في نوعية الزيت. ويكون صالحاً للاستهلاك بحالته الطبيعية وبحسب تصنيفات المجلس الدولي لزيت الزيتون ووفقاً لدرجة الحموضة الحرة المعبر عنها بحمض الأوليك يصنف الزيت البكر إلى:

زيت الزيتون البكر الفاخر: وهو الزيت الذي لا تزيد نسبة حموضته عن 0.8% في 100 غم زيت.

زيت الزيتون البكر الجيد: وفيه نسبة الحموضة من 0.8-2%.

زيت الزيتون البكر العادي: وتكون نسبة الحموضة من 2-3.3%