**[خواص زیتون](http://zamestan.persianblog.ir/page/zyton)**

**زیتون**

زیتونها (نام علمی: Olea europaea) شامل تقریباً 20 گونه درختان کوچک از خانواده Oleaceae بوده و در جهان کهن از حوزه دریای [مدیترانه](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%86%D9%87%22%20%5Co%20%22%D9%85%D8%AF%DB%8C%D8%AA%D8%B1%D8%A7%D9%86%D9%87)، شمال آفریقا، جنوب شرقی آسیا، شمال تا جنوب چین، اسکاتلند و [شرق](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D8%B1%D9%82%22%20%5Co%20%22%D8%B4%D8%B1%D9%82) استرالیا پراکندگی گسترده‌ای داشته اند. آنها همیشه سبز بوده و دارای برگهایی کوچک و یکپارچه هستند که روبروی هم قرار گرفته اند. میوه این گیاه یک [شفت](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%81%D8%AA%22%20%5Co%20%22%D8%B4%D9%81%D8%AA) می‌باشد.

معروف‌ترین گونه شناخته شده این گیاه زیتون اروپایی نام دارد Olea europaea که از دوران باستان برای تهیه روغن زیتون و نیز برای خوردن خود میوه آن کاربرد داشته است (که در حالت طبیعی تلخ است که باید در معرض [تخمیر](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%AE%D9%85%DB%8C%D8%B1%22%20%5Co%20%22%D8%AA%D8%AE%D9%85%DB%8C%D8%B1) طبیعی قرار گیرد و یا به منظور قابل خوردن نمودن، آن را در آب نمک بخوابانند).

زیتون وحشی به شکل درخت کوچک یا بوته‌هایی با رشد هرزه و تیغدار است که دارای برگهایی [دوک](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%88%DA%A9%22%20%5Co%20%22%D8%AF%D9%88%DA%A9) مانند وتیز، رنگ سبزمایل به خاکستری در قسمت بالا می‌باشد، زیتون وحشی جوان در قسمت پایین سفید رنگ و دارای پولکهایی مایل به سفید است ؛ گلهای سفید کوچکی دارد که [کاسه](http://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%A7%D8%B3%D9%87%22%20%5Co%20%22%DA%A9%D8%A7%D8%B3%D9%87) و جام گلها دارای چهار درز کاسه گل، دو [پرچم](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%B1%DA%86%D9%85%22%20%5Co%20%22%D9%BE%D8%B1%DA%86%D9%85) و [کلاله](http://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%87%22%20%5Co%20%22%DA%A9%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%87) شکافته می‌باشد این گلها به تدریج به شکل خوشه‌هایی که ازبغل برگها ظاهر می‌شوند بر روی چوبهای سالهای آخر می‌روید ؛ [شفت](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%81%D8%AA%22%20%5Co%20%22%D8%B4%D9%81%D8%AA) (میوه) در گیاه وحشی کوچک و دارای غلافی گوشتداراست این [غلاف](http://fa.wikipedia.org/w/index.php?title=%D8%BA%D9%84%D8%A7%D9%81&action=edit&redlink=1) که تعیین کننده ارزش اقتصادی میوه می‌باشد در نوع وحشی نسبتاً نازک است. انواع کشت شده خصوصیات متفاوتی دارند اما فشرده تر، حاصلخیزتر و بی [خار](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D8%A7%D8%B1%22%20%5Co%20%22%D8%AE%D8%A7%D8%B1) است.

منطقه‌ای بومی و مسلم در سوریه و قسمت‌های ساحلی آسیای میانه، فراوانی آن دریونان ومجمع الجزایر آن و کنایات فراوانی که توسط شعرای قدیمی در مورد آن بکار رفته نشان می‌دهد که زیتون بومی این نواحی بوده است اما در نواحی دورافتاده از مشرق زمین زیتون کشت نشده و کم و بیش به شکل نوع ابتدایی خود بازگشته است. این مسئله نشان دهنده مزیتی ویژه برای خاکهای آهکی و تمایل به نسیم دریایی است، درحالیکه شکوه و جلال خاصی بر روی سراشیبی‌های آهکی و پرتگاههایی که بیشتر سواحل شبه جزیره یونان و جزایر کنار آن را تشکیل می‌دهند ایجاد شده است.

از دیدگاه پرورش دهندگان مدرن، تنوع زیتون‌های شناخته شده بسیارزیاد است. فقط در ایتالیا حداقل 300 گونه وجود دارد اما تعداد کمی از آنها تاحد زیادی رشد می‌کنند.گونه‌های اصلی ایتالیا 'Leccino', 'Frantoio'و 'Carolea' هستند.هیچکدام از آنها را نمی‌توان با توصیفات باستانی همانند دانست، اگرچه بعید نیست بعضی از گونه‌های نازک برگ که بیش از همه مورد توجه می‌باشند از تبار Licinian معروف باشند.درختان پهن برگ اسپانیا میوه‌های درشت می‌دهند اما غلاف آنها طعمی نسبتاً تلخ تر دارد و کیفیت روغن آنها نامرغوب تر است.این زیتونهای اسپانیایی است که معمولاً پس ازسوراخ سوراخ شدن و پر شدن پرورده شده وپس از خواباندن در آب [نمک](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%86%D9%85%DA%A9%22%20%5Co%20%22%D9%86%D9%85%DA%A9) تازه خورده می‌شوند(با فلفل ترشی، پیاز ترشی یا سایر [چاشنی](http://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%86%D8%A7%D8%B4%D9%86%DB%8C%22%20%5Co%20%22%DA%86%D8%A7%D8%B4%D9%86%DB%8C) ها).

درختان زیتون حتی زمانیکه بدون هرس رشد آزادانه دارند دارای رشد بسیار آهسته‌ای هستند اما هنگامیکه امکان رشد طبیعی را در طول چند سال پیدا می‌کنند گاهی اوقات قطر تنه آنها به میزان چشمگیری افزایش می‌یابد. De Candolle محیطی بیش از 10 متر (33 پا) را به ثبت رسانده که احتمال می‌رود عمرآن به چند قرن برسد. قدمت بعضی از درختان زیتون ایتالیا را به اولین سالهای امپراتوری یا حتی روزهای جمهوری روم نسبت می‌دهند؛ اما همیشه سن چنین درختان باستانی در زمان رشد مورد تردید قرارمی گیرد و شناسایی آنها با توصیفات قدیمی هنوز دشوارتر است.درختان تحت پرورش به ندرت به ارتفاع بیش از 15 متر می‌رسند (50 فوت) و معمولاً در فرانسه و ایتالیا به‌وسیله [هرس](http://fa.wikipedia.org/w/index.php?title=%D9%87%D8%B1%D8%B3&action=edit&redlink=1" \o "هرس (صفحه وجود ندارد)) کردن‌های زیاد به ابعادی بسیار محدود ترمنحصر می‌شوند .چوب آن که به رنگ زرد یا قهوه‌ای مایل به سبز روشن است اغلب با ته رنگ تیره تری رگه دار شده است و بسیار سخت و متراکم می‌باشد چوب آن برای قفسه سازان و خراطان تزئینی بسیار با ارزش است.

این گیاه حدود 600 سال پیش هم زمان با مهاجرت گروهی از کردان [کرمانجی](http://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%A9%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%AC%DB%8C%22%20%5Co%20%22%DA%A9%D8%B1%D9%85%D8%A7%D9%86%D8%AC%DB%8C) از حلب [سوریه](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B3%D9%88%D8%B1%DB%8C%D9%87%22%20%5Co%20%22%D8%B3%D9%88%D8%B1%DB%8C%D9%87) به منطقه [رودبار](http://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B4%D9%87%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86_%D8%B1%D9%88%D8%AF%D8%A8%D8%A7%D8%B1%22%20%5Co%20%22%D8%B4%D9%87%D8%B1%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86%20%D8%B1%D9%88%D8%AF%D8%A8%D8%A7%D8%B1) وارد شد.این درحالی است که "ناصرخسرو"درسفرنامه خودازوجود زیتون درطارم سخن گفته است.

**خواص درمانی زیتون**

زیتون نقرس و رماتیسم را درمان می‌کند ، برگ زیتون با اثر مقوی درمان کننده فشار خون و زخم‌های عفونی است. شیرابه‌ای قندی تحت نام (مان زیتون) از ساقه این درخت ترشح می‌شود که مصرف خوراکی دارد. همچنین برگ زیتون نیز حاوی گلوکزید،‌مواد قندی، مواد تلخ، کلروفیل، اسید گالیک، تائن، موم و مانیت است. روغن زیتون، سوزش و درد ناشی ازسوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می‌کند. کمپرس پوست در موارد آفتاب زدگی، سرمازدگی، گزش مار، عقرب و حشرات با روغن زیتون سبب تسکین درد و سوزش و التیام می‌شود. همچنین ماساژ پوست با روغن زیتون، تعریق زیاد را کاهش داده،‌مژه و ابرو را تقویت می‌کند. این درحالی است که ماساژ پوست سر با روغن زیتون سبب تقویت پوست و مو گشته و شوره سر را برطرف می‌سازد و موهای سپید شده را سیاه می‌نماید. چند قطره روغن زیتون سریعا خارش و سوزش چشم و پلک راتسکین داده و آبریزش چشم را برطرف ساخته و قوه بینایی را تقویت می‌کند.

مخلوط مساوی روغن زیتون و گلیسیرین نیز نقش مفیدی در معالجه پوست پای ترک خورده، درمان شوره سر و ریزش مو، جلوگیری از سفیدی مو دارد. پوست و برگ درخت زیتون دارای خواص تب‌بر است.

خواص زیتون از منظر اسلام

پیامبر خدا (ص):" چه نیکو مسواکی است زیتون ،از درختی خجسته ! دهان را خوش بو می کند ،جرم دندان را می برد ومسواک من و پیامبران پیشین است .

امام صادق(ع):"زیتون بادها رااز بدن دور می کند ."

امام کاظم (ع):"یکی از چیزهایی که آدم به فرزند خود آموخت این بود که "زیتون بخور چراکه درختی خجسته است ."

**خواص روغن زیتون**

پیامبر خدا( ص): " روغن زیتون بخورید و خود را با روغن زیتون چرب کنید ؛چرا که آن از درختی خجسته است ."

پیامبر خدا (ص):"روغن زیتون بخورید چرا که خجسته است .از آن خورش بسازید و از روغن آن برخویش بمالید چرا که از درختی خجسته بیرون می اید . "

خاصیت روغن زیتون خیلی خالص

دانشمندان اخیرا مطالعه ای را روی تاثیر انواع چربی ها در عوامل التهابی بدن انجام داده اند. این مطالعه نشان داد روغن زیتون فوق بکر ( Extra Virgin Olive Oil)، روندهای التهابی را کاهش می دهد. نتایج همچنین حاکی از آن بود که مصرف انواع مغزها (مثل آجیل) در این رابطه تاثیر متوسط داشته و مصرف کره نیز تاثیر مخرب دارد. روغن زیتون همچنین با کاهش مقدار ترومبوکسان، چسبندگی پلاکت ها را به تاخیر انداخته و مانع تشکیل لخته خون در رگ های بدن می شود. این روغن با داشتن 75 درصد چربی های تک غیر اشباع (MUFA)\*،نسبت به سایر روغن های مایع، به حرارت و اکسیداسیون نیز مقاوم است.

**روغن زیتون**روغن زیتون بهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن به خصوص قلب است زیرا با پایین آوردن کلسترول مضر Ldl کلسترول مفید خون را افزایش داده مانع از تشکیل لخته های خونی می گردد و همچنین فشار خون را کاهش می دهد.

کاهش دهنده ی کلسترول
طبق گزارش هیات تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی تگزاس روغن زیتون خطر افزایش کلسترول مضر را در افراد میانسال تا حدود 21 درصد کاهش داده و در عین حال میزان کلسترول مفید آن را ثابت نگه می دارد.

رقیق کننده و پایین آورنده فشار خون
روغن زیتون عامل موثری در مقابله با بیماریهای قلبی است. تاثیر روغن زیتون در رقیق کردن خون و از بین بردن لخته های خونی باعث کاهش خطر سکته های ناشی از آن می شود و فشار خون را نیز پایین می آورد.

**خواص شفابخش روغن زیتون**

**ترکیبات موجود در روغن زیتون:**روغن زیتون “بکر” (از خمیر زیتون بدون اعمال حرارت حاصل می ‌شود که کاملاً خوراکی و رنگ آن زرد متمایل به سبز است) به عنوان یک محصول طبیعی از نظر کمی و کیفی بر اساس نوع و روش روغن ‌کشی، رسیدگی میوه، شرایط آب و هوایی و میزان بارندگی دارای ترکیبات متغیری خواهد بود. اما به طور کلی در روغن زیتون ترکیبات گلیسیریدی (روغنی)، هیدروکربن‌ها، توکرفرول‌ها، الکل‌ها، استرول، ترکیبات معطر و اجزای متعدد دیگری وجود دارند. اغلب این ترکیبات دارای خواص بیولوژیکی گوناگونی هستند

در بین اجزای تشکیل اسیدهای چرب اولئیک، لینولئیک و پالمتیک از نظر کمی بالاترین درصد را دارا هستند. مقدار زیاد اسید اولئیک نه تنها تأثیر زیادی در طعم روغن دارد، بلکه منبع ایده‌آلی برای تولید انرژی و عامل جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی می‌ باشد. وجود اسید چرب ضروری لینولئیک در روغن زیتون متناسب با میزانی است که باید در غذای روزانه وجود داشته باشد.

بالا بودن مقدار ویتامین E و رنگدانه‌های کاروتنوییدی روغن زیتون و نسبت مناسب اسیدهای چرب غیر اشباع به اسیدهای چرب اشباع، در پایداری این روغن بسیار موثر است.

تقلبات در روغن زیتون
روغن زیتون به دلیل قیمت و ارزش بالای تغذیه‌ای، گاه به صورت تقلبی با روغن‌های معمولی و کم ارزش مخلوط و به بازار عرضه می شود. به همین منظور در طول سال‌های متمادی تحقیقات قابل توجهی در هر یک از زمینه‌های ممکن در مورد روغن زیتون انجام شده است. با این حال تشخیص روغن اضافه شده به روغن زیتون معمولاً به آسانی انجام نمی ‌شود، چرا که گاهی روغن اضافی را طوری انتخاب می ‌کنند که هیچ تغییری در شاخص‌ها (عدد یدی، عدد صابونی، تغییر ضریب شکست نور) به وجود نیاید.

افزودن روغن‌های ارزان ‌تر مانند روغن ذرت، روغن‌های هیدروژنه و جامد، همچنین روغن زیتون تصفیه شده ( که مصرف خوراکی ندارد) و روغن تفاله ی زیتون به روغن زیتون بکر، اغلب به عنوان تقلب در روغن زیتون محسوب می شوند.