**همه چیز درباره روغن زیتون**

فکر می‌کنيد چه رازی در اين روغن نهفته است که سبب شده روی مصرفش اين قدر تاکيد شود؟

روغن زیتون جزو روغن‌های مغذی است که برحسب تصادف در کشورهای مدیترانه‌ای نیز مصارف بسیار دارد.اما اینکه چه‌قدر،چندبار و چه نوعی از آن مصرف شود،بین افراد بسیار متفاوت است.خیلی‌ها اصلا از روغن زیتون خوش‌شان نمی‌آید و در عوض بعضی‌ها دوست دارند به جای سس روی سالاد خود روغن زیتون بریزند...مدام می‌شنویم که در رژیم غذایی خود روغن زیتون را جایگزین سایر روغن‌ها کنید. مزایا و خواص آن را هم زیاد شنیده‌‌ایم اما چه رازی در این روغن نهفته است که سبب شده روی مصرفش این قدر تاکید شود؟

**زیتون و قلب**
نقش روغن زیتون در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی از مدت‌ها پیش اثبات شده است. بیماری‌های قلبی به طور عمده در اثر واکنش اکسیژن در بدن و رادیکال‌های آزاد و وجود کلسترول بد ایجاد می‌شود اما دانشمندان پرتغالی دانشگاه پورتو به تازگی دریافتند که در روغن زیتون نوعی آنتی اکسیدان وجود دارد که سلول‌های قرمز خون را از صدمه دیدن محافظت می‌کند.به گفته این محققان روغن زیتون دارای نوعی ماده به نام DHPEA-EDA است که نقش مهمی در محافظت از سلول‌های خونی که مستعد آسیب‌های اکسیداتیو هستند،دارد.دانشمندان قبلا اثر محافظتی روغن زیتون روی قلب را کشف کرده بودند اما اکنون دلیل این حفاظت را بهتر درک می‌کنند.به این ترتیب که مصرف 25 سی‌سی یعنی 2 قاشق غذاخوری روزانه به مدت 1 هفته سبب کاهش چشمگیر کلسترول و افزایش آنتی‌اکسیدان‌های خون می‌شود.

**نقش حفاظتی از معده**
روغن زیتون تنها روغنی است که توسط معده بسیار خوب تحمل می‌شود.در واقع روغن زیتون عملکرد محافظتی برای معده داشته و این ارگان را از زخم و التهاب محافظت می‌کند.این روغن سبب افزایش ترشح صفرا و هورمون‌های لوزالمعده می‌شود و بهتر از هر دارویی از این دو عضو محافظت می‌کند در نتیجه می‌تواند از تشکیل سنگ‌های صفراوی نیز جلوگیری کند.

**راز زیبایی زیتون**
اگر به دنبال ماده طبیعی برای زیبایی و شادابی پوست خود هستید،بدانید که روغن زیتون از دیر باز برای حفظ شادابی و طراوت پوست موثر بوده و هم‌اکنون در تولید لوازم آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد اما اگر می‌خواهید طبیعی‌ترین و بهترین کرم و ماده آرایشی را برای طراوت پوست خود انتخاب کنید،می‌توانید روغن زیتون به پوست خود بمالید.روغن زیتون مانع از خشکی پوست شده و رطوبت کافی را به پوست می‌رساند.امروزه در بسیاری از شامپوها،روغن‌های حمام، لوسیون‌ها،صابون‌ها،روغن‌های ماساژ و روغن‌های ناخن و حتی برای درمان بیماری‌های ناخن از روغن زیتون استفاده می‌شود.این روغن به دلیل داشتن پلی‌فنول‌ها از آسیب‌های پوستی که ممکن است در مواجهه با نور خورشید ایجاد شود،جلوگیری می‌کند.پوست وقتی صدمه می‌بیند که سلول‌هایش تخریب شوند بنابراین پلی‌فنول‌های موجود در کرم‌های ضدآفتابی که از روغن زیتون تهیه می‌شوند،می‌توانند مانع از آسیب‌های پوستی شوند.در یونان باستان،مصر و روم از این ماده برای زیبایی پوست زنان استفاده می‌شد بنابراین نرمی پوست و حفظ خاصیت ارتجاعی آن و از بین بردن خشکی پوست و مو از دیگر خواص روغن زیتون است.

**در پخت ‌و‌ پز**
روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز است.این روغن با بوی قوی می‌تواند برای سرخ کردن و پختن ماهی و سایر مواد غذایی بودار مورد استفاده قرار گیرد.بنابراین به جای استفاده از کره و روغن‌های جامد می‌توانید از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده کنید حتی می‌توانید در تهیه کیک از این روغن بهره ببرید.بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوش‌مزه با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید.حرارت دادن زیاد روغن زیتون بوی آن را از بین می‌برد بنابراین اگر طعم روغن زیتون را نمی‌پسندید،می‌توانید از نوع ارزان‌تر و روشن‌تر روغن زیتون استفاده کنید.خوب است بدانید که حرارت دادن زیاد نه تنها به روغن زیتون بلکه به همه مواد غذایی سبب کاهش مواد مغذی موجود در آن می‌شود.سرخ کردن هم بدترین نوع آماده کردن غذا است.پس اگر با روغن زیتون قصد آماده کردن غذا را دارید آن را به آرامی بپزید.مصرف این روغن روی انواع سالاد بهترین راه لذت بردن از طعم آن و رسیدن به مزایای مفیدش است.بسیاری از ما نمی‌دانیم که روغن زیتون را در کجا نگه داریم اما آنچه مسلم است،این است که گرما و قرار دادن همه مواد خوراکی در محیط پرحرارت واکنش‌های شیمیایی را افزایش داده و سبب تخریب مواد غذایی می‌شود بنابراین بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه‌ای در کابینت در فضایی خنک، سرد و تاریک قرار داده شود و هر روز پس از استفاده مجددا در جای خود قرار بگیرد.می‌توانیم روغن زیتون را در یخچال قرار بدهیم اما قرار دادن طولانی ‌مدت آن در یخچال ممکن است سبب تشکیل کریستال‌هایی در روغن شود که البته با گذاشتن آن در محیط آشپزخانه دوباره شکل این مایع به حالت اولیه برمی‌گردد.

**انواع روغن زیتون**
روغن زیتون برحسب خالص بودن و کیفیت دارای چند نوع است.روغن زیتون سرد یا بکر یا مادر که با فشار زیاد از زیتون‌ها خارج می‌شود و این روغن از نظر کیفیت بهترین نوع روغن زیتون است. نوع دیگر روغنی است که وقتی در اثر فشار زیاد مقداری از روغن زیتون گرفته شد،میوه‌ها را با آب مخلوط کرده و آنها را دو بار تحت فشار قرار می‌دهند تا روغن آن خارج شود.این روغن از نظر کیفیت پایین‌تر از روغن نوع اول است و پس از تصفیه به مصرف خوراکی می‌رسد.

**خرید روغن زیتون**

وقتی می‌خواهید روغن زیتون بخرید،اگر قصد دارید نوع با کیفیت آن را تهیه کنید،اولین روغنی که در اثر فشار از زیتون خارج می‌شود،مرغوب‌ترین و با کیفیت‌ترین آن است.این روغن بدون حرارت دادن یا اضافه کردن ماده شیمیایی تهیه شده و دارای طعم و مزه قوی است.رنگ آن هم همان‌طور که گفته شد سبز یا زرد تیره است.روغن زیتون‌هایی که رنگ‌ روشن‌تر دارند،روغن‌هایی با کیفیت پایین‌تر هستند که تصفیه شده و دارای کیفیت روغن زیتون اولیه یا خام نیستند. تفاوت روغن زیتون‌هایی که نام بردیم در میزان اسیدیته آنها است که روی مزه آن اثر می‌گذارد نه روی مواد مفید و مغذی‌اش.روغن زیتون با اسیدیته پایین‌تر مثل همان روغن‌های با کیفیت بالا دارای آنتی‌اکسیدان‌های بیشتر است.بنابراین نقش این نوع روغن زیتون‌ها در پیشگیری از بیماری‌هایی که نام بردیم،بسیار بیشتر است اما روغن زیتون در کل از هر نوعی که باشد،در کنار بسیاری از روغن‌های دیگر مثل کانولا، روغن ذرت و سویا در مقایسه با روغن جامد نقش حفاظتی دارد.

**خواص درمانی روغن زیتون**

\* روغن زیتون سلامت شریان‌ها را تامین می‌ کند.

\*مانع آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد حاصل از چربی‌ها و روغن‌ها به سیستم‌ قلبی- عروقی می ‌شود.

\*کلسترول خون و به خصوص نوع بد آن یعنی LDL را کاهش می‌ دهد، بدون اینکه که نوع خوب آن یعنی HDL کاهش پیدا کند.

\*از مسموم و اکسیده شدن LDL کلسترول جلوگیری می‌ کند.

\*مانع رسوب پلاک ‌ها در جدار شریان شده و در نتیجه مانع تنگ شدن شریان‌ها می ‌شود.

\*روغن زیتون به علت دارا بودن چربی های غیر اشباع MUFA باعث اتساع سرخرگ ها شده و از این طریق باعث کاهش فشار خون بالا و بیماری های قلبی می شود.

\*قند خون را تنظیم می کند.

\*روغن زیتون دارای آنتی اکسیدان های قوی مثل پلی فنول ها و فلاوونوئیدها می باشد که این آنتی اکسیدان ها باعث کاهش پر اکسیداسیون چربی ها در بدن و به دنبال آن کاهش استرس اکسیداتیو می شوند. در نتیجه بدن را از صدمه رادیکال های آزاد حفظ می کند و بدین طریق باعث کاهش ابتلا به انواع سرطان‌، خصوصاً سرطان پوست، روده و سرطان پستان در زنان می شود.

\*به علت خاصیت آنتی اکسیدانی خود، دیواره سرخرگ ها را از گزند رادیکال های آزاد محافظت کرده و چسبیدن LDL را به دیواره سرخرگ ها و همچنین ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

**خواص دیگر روغن زیتون**

- کاهش فشار خون بالا

- درمان خون ‌ریزی لثه و تقویت لثه

- تقویت حافظه

- جلوگیری از سفید شدن مو

- تسکین دردهای روماتیسمی

همچنین زیتون خواص درمانی دیگر از جمله اثر نرم کنندگی، ملین و صفرا دارد.

زیتون سنگ های صفراوی را دفع و یبوست های مزمن را درمان می‌کند، معالج قولنج‌های ناشی از ورم کلیه است.

همچنین این ماده در تسکین درد و سوزش سوختگی‌ها، درمان آفتاب زدگی و سرمازدگی، گزش حشرات، مار و عقرب مفیدست.
پژوهشگران معتقدند مصرف روغن زیتون خطر سرطان سینه را در زنان کاهش می‌دهد

تحقیق روی سلول‌های سرطان سینه در زنان نشان داد که اسید اولئیک روغن زیتون اثر ژن سرطان زای این بیماری را کاهش می‌دهد.

پژوهشگران به زنان توصیه می‌کنند که در رژیم غذایی خود از زیتون و روغن آن استفاده کنند.

همچنین روغن زیتون خاصیت نرم کردن عضلات و آرامبخشی درد استخوان را دارد.

روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می‌بخشد و باعث تقویت مو می‌شود.

عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفیداست و باعث لطافت و نرمی و شادابی پوست صورت می شود. اجزای مغذی خاص در روغن زیتون می تواند دلیل تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه ای بر سلامت قلب باشد.

این ترکیبات که تحت عنوان “فنل” نامیده می شوند اثر آنتی اکسیدانی ، ضد التهابی و جلوگیری از تشکیل لخته در عروق دارند.

مصرف غذاهای غنی از ترکیبات فنلی می تواند سلامت قلبی عروقی را بهبود بخشد و بر قلب نیز تاثیر حفاظت بخش دارد.

زیتون دارای سدیم ، ویتامین A و E و آهن است .

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران گرم و قابض است و میوه نارس زیتون سرد و خشک است و روغن زیتون گرم و خشک است . برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک می باشد .

دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون است . بدین منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آنرا بمدت ۱۵ دقیقه بجوشانید . سپس کمی قند بآن اضافه کرده و بمقدر یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید . بعد از دو هفته باید بمدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید .

روغن زیتون کرم کش است .

روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است.

برای رفع خارش گزیدگی حشرات ، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید .

بدن بچه هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد

برای رفع پیوره لثه ، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید .

برای برطرف کردن خراش و ترک پوست ، گلیسیرین و روغن زیتون را بمقدر مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید .

جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و رماتیسم است .

برای سرباز کردن جوش ها و کورک ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید .

دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است.

دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است .

پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است

جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است

برای رفع سستی، فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کرده و بمدت سه روز از آن بخورید

و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز است زیرا در اثر حرارات خراب نمی شود.

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند فقط میوه تازه و یاقوتی آن معده راسست می کند و ممکن است تولید استفراغ کنند .

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 می‌ کند.

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.

دوام و مدت نگاهداری آن نسبت به روغن‌های دیگر بیشتر است و حتی می‌توان آن را فریز کرد.

اخیرا دارویی بنام زیتونکس در ایران تولید شده است که از عصاره برگ زیتون تهیه شده است و برای درمان تبخال از ان استفاده می شود.

در سرطان‌های سینه، روده‌ بزرگ و راست روده کاملاً مشخص شده که نوع چربی مصرف شده، یکی از عوامل مهم در ایجاد این سرطان‌هاست و مقدار چربی تأثیر چندانی در بروز آنها ندارد.

مطالعات نشان داده که روغن ‌زیتون میزان آسیب‌های سرطانی را کاهش داده و تعداد تومورهای توسعه یافته را به شکل آشکاری ‌کاهش می دهد و این تومورها تهاجم کمتر و درمان پذیری بیشتری دارند.

این اثر مربوط به وجود اسید لینولئیک است که یک اسید چرب امگا ۶ می‌ باشد. این اسید چرب در تولید پروستاگلاندین‌هایی موثر است که از ایجاد و توسعه تومورها جلوگیری می کنند.

مصرف روغن زیتون به صورت منظم، هر دو فشار خون سیستولی و دیاستولی را کاهش می‌ دهد و مقدار دوز داروهای لازم برای کاهش فشارخون را در بیماران کم می‌ کند.
روغن زیتون و التهاب روماتیسمی:التهاب روماتیسمی از بیماری‌های عفونی مزمن است که در مفاصل ایجاد می‌ شود. عوامل عفونی، ژن‌ها، هورمون‌ها و رژیم غذایی در بروز آن نقش دارند. مصرف منظم روغن زیتون باعث تسکین علائم این بیماری می ‌شود. افرادی که میزان کمی روغن زیتون مصرف می ‌کنند، ۵/۲ برابر افرادی که رژیم غذایی سرشار از این روغن را دارند به التهابات روماتیسمی مبتلا می ‌شوند. مکانیسم این عمل هنوز مشخص نشده است، ولی این اثر احتمالاً به آنتی اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون مربوط می ‌شود.

روغن زیتون و دستگاه گوارش:روغن زیتون، صفرا بر است و باعث تخلیه کیسه صفرا می‌ شود، به این ترتیب که انقباض کیسه صفرا و تولید نمک‌های صفراوی را در کبد تحریک کرده و در نتیجه دفع کلسترول را از طریق صفرا افزایش می‌ دهد و از ایجاد سنگ‌های صفراوی جلوگیری می ‌کند.روغن زیتون به علت داشتن سیتواسترول‌ها مانع جذب کلسترول در روده کوچک می‌ شود و جذب عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم و آهن را افزایش می‌‌ دهد.روغن زیتون ملین است و از یبوست جلوگیری می‌ کند

همچنین این روغن، انگل‌ها و کرم‌های روده را از بین می ‌برد.

روغن زیتون و احساس درد:ماده‌ای به نام اوله آکانتال در روغن زیتون وجود دارد که اثری مشابه قرص‌های مسکن مانند ایبوپروفن در کاهش درد دارد.آنزیم‌ مخصوصی در بدن وجود دارد که سبب آغاز درد می ‌شود و ماده اوله آکانتال جلوی فعالیت این آنزیم را می ‌گیرد، در نتیجه فرآیند احساس درد متوقف می‌ شود. با مصرف روزانه ۵۰ گرم روغن زیتون، حدود ۹ میلی ‌گرم اوله آکانتال به بدن می ‌رسد، این مقدار یک دهم میزان داروی ایبوپروفنی است که برای کاهش درد یک فرد بزرگسال تجویز می‌ شود.

روغن زیتون و چاقی: در کشورهای غربی، چاقی مشکل بزرگ سلامت مردم است، زیرا میزان کالری دریافتی از طریق غذاهای مختلف افزایش یافته، ولی میزان فعالیت روز به روز کاهش می ‌یابد، در نتیجه چاقی اتفاق می ‌افتد.

روغن زیتون مانند سایر چربی‌ها، ۹ کیلو کالری انرژی دارد و به نظر می‌ رسد که مصرف آن باعث چاقی می ‌شود. ولی ثابت شده رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بیشتر از غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می‌ کند. در واقع آنچه در بروز چاقی مؤثر است، نوع چربی مصرف شده است، نه مقدار چربی موجود در غذا.

از طرفی روغن زیتون کشش ماهیچه‌های حلقوی را در پایین معده کاهش می‌ دهد و در حرکت توده غذا به سمت روده تأخیر ایجاد می‌ کند، در نتیجه محتویات معده به آهستگی و به تدریج وارد دوازده می ‌شود و احساس سیری مدت بیشتری طول می ‌کشد و با کاهش اشتها فرد می‌ تواند غذای کمتری مصرف کند.

روغن زیتون و تغذیه نوزاد:رشد نوزادانی که مادران آنها روغن زیتون مصرف می ‌کنند، از نظر قد و وزن و رفتارهای روان شناختی بهتر است. همچنین نوزاد برای جلوگیری از اکسیداسیون مواد در اثر ورود اکسیژن هوا، به ویتامین E نیاز دارد. اگر چه میزان این ویتامین در روغن زیتون زیاد نیست، ولی برای جلوگیری از اثرات اکسیداسیون کافی است.

**روغن زیتون و پیری:**

بسیاری از بیماری‌های دوران پیری مثل پوکی استخوان و آلزایمر تحت تأثیر رژیم غذایی قرار دارند.
روغن زیتون با کمک به جذب کلسیم، باعث رسوب آن در استخوان‌ها شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌ کند.
روغن زیتون از بروز فراموشی و آلزایمر در افراد مسن جلوگیری می‌ کند، ولی مکانیسم عمل آن ناشناخته است. به نظر می ‌رسد اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن زیتون می‌ تواند باعث حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شوند.

فرآیند پیر شدن در انسان با آسیب‌ تدریجی و تغییر ساختمان پوست همراه است. تغییرات پوست مثل ضخیم شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی لایه‌های پوست، به علت تجمع کلاژن باعث می‌ شود که پوست در برابر عوامل خارجی مثل تشعشات خورشیدی که رادیکال‌های آزاد را ایجاد می‌ کنند حساس شده و روند پیری تسریع شود. مواد آنتی اکسیدان خصوصاً ویتامین E موجود در روغن زیتون از ایجاد رادیکال‌های آزاد و فرآیند اکسیداسیون در سلول‌های پوستی و ایجاد سرطان‌های پوست جلوگیری می‌ کند و کمک می ‌کند تا سلول‌های پوست انعطاف‌ پذیری خود را حفظ کرده و عوارض پیری دیرتر ظاهر شود.