



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ وَآلِهِمَا الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَىٰ أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدَ الْأَبَدِينَ

روغن زیتون

ارزش غذایی و درمانی روغن زیتون

برای فصیلت درخت زیتون و میوه و روغن آن همین بس که مکرراً در کتاب وحی الهی از آن سخن به تکریم و تفصیل رفته است، درخت زیتون به شجره مبارکه توصیف شده، و آن درختی که در طور محل تجلی برای حضرت کلیم الله و مظهر خطاب و سخن حق تعالی گردید، همین درخت زیتون بوده است، میوه اش از میوه های بهشتی است، که در زمین ظاهر شده، و جقدر فصیلت برای سفره ای که در آن زیت (روغن زیتون) باشد، در بیان خازنان وحی ﷺ آمده است.

روغن زیتون بخشی از نیاز های غذایی کشور ما را تأمین می کند که اگر از میوه ی سالم و با اصول صحیح استخراج و نگهداری شود، علاوه بر خود کفایه غذایی، در پیش گیری و درمان انواع بیماری ها و بالا بردن سلامت جامعه نیز مؤثر خواهد بود.

زیتون از ۲۵۰۰ سال پیش از میلاد کشت می شده و از آن زمان، برگ و میوه ی زیتون به علت وجود ماده ی بسیار تلخی به نام اولئوروپین، برای ترمیم زخم و میوه ی آن پس از تلخی زدایی با مخلول های قلیایی یا آب نمک به عنوان غذا و تأمین انرژی بدن مورد استفاده قرار می گرفته است. زیتون، از آغاز تمدن یعنی ۱۰۰۰۰ سال پیش و حتی از دوران توحش نیز در گیاه درمانی کاربرد داشته است.

اگرچه، میوه ی زیتون و روغن حاصل از آن در حیره ی غذایی مردم نقش دارد، اثرات درمانی آن در قسمت های مختلف بدن حایز اهمیت فراوان می باشد. در حال حاضر، مطالعات دارویی زیتون به طور جدی مورد پی گیری قرار می گیرد. در این مقاله روش درست تهیه این روغن مورد بررسی قرار گرفته است. روغن هایی که غیر اصولی و از میوه های زخمی و پوسیده در انبار تهیه شده باشند نه تنها ارزش درمانی ندارند بلکه مصرف آنها برای افراد سالم نیز بسیار مضر می باشد. بطور خلاصه می توان توضیح داد، روغن زیتون با افزایش لیپوپروتئین های دانسیته بالا (HDL) یا کلسترول خوب و پایین آوردن لیپوپروتئین های دانسیته پایین (LDL) یا کلسترول بد، به پایین آوردن کلسترول خون کمک می کند. این روغن اگر هنگام مصرف حرارت داده شود یا در معرض نور و اکسیژن هوا قرار گیرد، سودمندی خود را از دست خواهد داد. عصاره ی برگ زیتون فشار خون را پایین آورده و به عمل گردش خون در بدن کمک می کند. طیف درمانی روغن زیتون بسیار گسترده است.

این روغن در دیابت، آماس مثانه، سنگ صفرا، بیماری های دستگاه گوارش، گردش خون به ویژه قلب، پوست اثر مفید فراوانی دارد. مصرف روغن زیتون برای جلوگیری از حمله ی قلبی سودمند است زیرا مانع لخته شدن خون در شریان می گردد. اوله اروپین موجود در برگ و میوه ی زیتون با غلظت پایین به عنوان یک ضد اکسایشی قوی محسوب می گردد. اولئوروپین استخراج شده از برگ زیتون یکی از داروهای ضد فشار خون مهمی است که در بعضی از کشورها به صورت قرص تولید و به مصرف پزشکی می رسد. قیمت این قرص ها بر حسب درجه ی خلوص آنها متغیر است.

روغن زیتون چیست؟

روغن زیتون مانند کره و روغن ذرت یک چربی است. این روغن یکی از دو روغنی است که از میوه استخراج می گردد و بدون عملیات اضافی قابل مصرف می باشد. درخت زیتون ابتدا در سوریه ی باستان به دلیل اهمیت میوه ی آن کشت می شد، که به علت استفاده در پخت و پز، روشنایی و مصارف درمانی تولید می شده است. در دنیای قدیم این درختان در سراسر جهان انتشار داشته اند، و امروزه بیشتر در نواحی مدیترانه یا مناطق با آب و هوای مشابه یافت می گردند.

تاکنون بیش از ۹۰۰ رقم زیتون شناخته شده اند. ارقام زیتون از نظر مصرف به سه گروه تقسیم می شوند که عبارتند از: زیتون کنسروی، زیتون روغنی و زیتون کیفی چاشنی. بسیاری از مردم تفاوت بین دو گروه آخری را تأیید نمی کنند. در آشپزی به جای چربی های دیگر مانند کره، چربی حیوانی و روغن ذرت می توان از روغن زیتون بهره گرفت. از طرف دیگر روغن چاشنی برای تهیه ی مخلفات غذایی، افزودنی به سبزیجات و سالاد مورد استفاده قرار می گیرد. این روغن مانند سایر روغن های خوب زیتون در گروه چاشنی طبقه بندی می گردد. درختان زیتون را بر اساس نوع بهره برداری که از آن ها می شود، به دو نوع کنسروی و روغنی تقسیم می کنند.

روغن زیتون چگونه تولید می شود؟

پس از تفاوت وارته ای زیتون، درجه ی رسیدگی، روش برداشت و استخراج آن از مهم ترین معیارهای تعیین کننده ی کیفیت روغن محسوب می گردد. زیتون در اواخر پاییز و اوایل زمستان پس از تغییر رنگ از سبز به ارغوانی تیره می رسد که در این حالت به آن زیتون سیاه نیز گفته می شود. با رسیدن زیتون، روغن آن تغییرات زیادی را متحمل می گردد. زیتون های ابتدای برداشت، محصول مرغوبی با روغن میوه ای هستند که اغلب زمان برداشت آن به سرعت سپری می شود. زیتون های برداشت آخری آنقدر تأخیر برداشت دارند که ابتدا جمع آوری نمی شوند، اما بعضی از کشاورزان، آنها را همراه با برگ ها پیشان برداشت می کنند و سپس روغن حاصل از آنها را با روغن سبز رنگ آغاز زمان برداشت مخلوط می نمایند.

عموما بهترین روغن ها از زیتون هایی تولید می شوند که در زمان برداشت ۱/۳ تا ۲/۳ میوه ها سیاه شده باشند. با این که تلاش های فراوانی برای توسعه ی روش های برداشت صورت می گیرد، اما برای تولید بهترین روغن زیتون همیشه از روش برداشت دستی استفاده می گردد که نیمی از هزینه ی تولید را به خود اختصاص می دهد. اگرچه استثنا هایی وجود دارد، اما بیشتر روغن های زیتون مخلوطی از روغن چندین رقم است و همه ی این ارقام برای یک روغن ویژه ای کشت می شوند و پس از برداشت محصول، با هم دیگر به طور مخلوط آسیاب شده و خمیر می گردند.

در ایتالیا، روغن زیتون از رقم زیتون روغنی فرانتویو که یکی از رایج ترین رقم زراعی این کشور است به سهولت استخراج می گردد. زیتون پس از برداشت برای تهیه ی خمیر نرم آسیاب می گردد. در صنعت برای تهیه ی این خمیر از نوعی آسیاب سنگی معروف به پیتر (pietra) استفاده می شود. در سال های اخیر یک نوع آسیاب چکششی جایگزین پیتر شده است. در هر کدام از این روش ها مزایا و معایبی وجود دارد. روش آسیاب سنگی کند و خیلی ملایم است اما تمیز کردن آن کار سختی می باشد. از طرف دیگر آسیاب چکششی تمیز بوده و خمیر زیتون خیلی نرمی را تولید می کند، به طوری که بعضی از افراد احساس می کنند که خمیر مژه ی فلزی به خود گرفته است. اگر میوه های زیتون توسط آسیاب چکششی خرد شوند و سپس در یک مخلوط کن معروف به مالاکسانور کاملاً



مخلوط گردند، مولکول های روغن با هم تجمع نموده و قطرات بزرگی را تشکیل خواهند داد. در روش های صنعتی که هزاران سال را پشت سر گذاشته است، این خمیر را بر روی حصیرهایی پخش می کردند (جنس حصیرها از کف بود، اما در حال حاضر از پلی پروپیلن استفاده می شود) و حصیرها بر روی هم انباشته می شدند و سپس برای خارج کردن مایع یعنی مخلوط آب و روغن، تحت فشار قرار می گرفت. امروزه از فشار هیدرولیکی استفاده می گردد. ولی هنوز در آفریقای شمالی برای ایجاد فشار کیسه های شنی را بر روی حصیرها قرار می دهند (آنها هنوز از شتر برای چرخاندن آسیاب سنگی سود می برند). در اینجا تمیز ماندن آسیاب سنگی جای تأمل دارد، اگر به دقت بازدید نشود، حصیرها به آسانی کثیف شده و ترشیدگی را می توانند به روغن انتقال دهند. اگرچه با پرس صنعتی بهترین روغن دنیا تولید می شود، اما نیاز به مراقبت دائمی دارد تا در تولید انبوه کارایی داشته باشد. بعضی از تولیدکنندگان، استفاده از فرآیند سانتریفیوژ و قیف جدا کننده را ترجیح می دهند. سانتریفیوژ ها دارای بازدهی خوب، قابل اطمینان و تمیز و قابل تنظیم بوده و در همه ی فعالیت های پرس های جدید کاربرد دارند. ماشین دیگری به نام سینولا (Sinola) وجود دارد که در آن ابتدا از فشار استفاده نمی شود. سینولا با به حرکت درآوردن تیغه های فولادی خود در میان خمیر سبب شناور شدن روغن بر روی سطح آن و انتقال به بیرون می گردد. درحالی که این روش به عنوان یکی از راه های تولید روغن مرغوب در نظر گرفته می شود، اما ضعیف، گران و بازدهی آن به طور معنی داری کمتر از روش های دیگر است. بنابراین زیاد مورد استفاده قرار نمی گیرد. آنچه عملاً به عنوان مواد استخراجی از خمیر جدا می شود، مخلوطی از روغن، آب و مواد جامد است. اگر آب و مواد جامد بلافاصله جدا نشوند و مدت زمان طولانی در مجاورت روغن باقی بمانند باعث فساد و کاهش کیفیت آن می گردند. بنابراین، مرحله ی نهایی عملیات برای خالص کردن روغن از آب و تقاله بایستی بلافاصله با استفاده از دستگاه سانتریفیوژ به اجرا درآید. روغن پس از جدا شدن وارد بطری ها می شود. در صورتی که مقدار تولید خیلی زیاد باشد، در مخزن های بزرگ انبار می گردد و سپس در زمان مناسب بطری زنی انجام می شود.

روغن خالص طبیعی چیست؟

بهترین روغن زیتون دنیا، روغن خالص طبیعی یا بکر (Extra virgin) است. ولی مفهوم آن چیست؟ متأسفانه هنوز تعریف قانع کننده ای برای آن وجود ندارد. انجمن بین المللی روغن زیتون (IOOC) که معیارها را تدوین و تصویب می کند، اخیراً روش های دقیق تری را برای آن ارائه داده است. اما IOOC که چنین درجه بندی هایی را تنظیم می کند در ایران فاقد قدرت اجرایی است. با این حال در بازارهای کشور ما، روغن هایی با برچسب های بسیاری در دسترس قرار گرفته است. به همین دلیل، این اصطلاح بایستی تعریف شود. تا سال ۱۹۹۵ روغن خالص طبیعی (Extra virgin) به روغنی گفته می شد که بطور ساده به روش مکانیکی (با فشار و تصفیه ی کمتر) تولید شده و دارای میزان اسید چرب آزاد کمتر از یک درصد باشد. در حالی که روغن طبیعی (Virgin) دارای ۱-۲ درصد از این اسید است. سایر روغن ها که در درجات پایین تر قرار دارند به روغن چرغ یا لامپانت معروفند. بسیاری از تولید کنندگان کیفی نگران وجود روغن های غیر خالص طبیعی در بازارند. در سال ۱۹۹۵ انجمن بین المللی روغن ضرورت جدیدی را برای حالت روغن خالص طبیعی (بکر) اضافه کرد و آن عبارت بود از اینکه این روغن بایستی خوشمزه باشد. روغن های زیتون توسط یک گروه افراد ماهر به روش ارزیابی حسی مورد آزمایش قرار می گیرند. روغن ها از این نظر به ۹ درجه تقسیم می شوند که برای روغن خالص طبیعی عدد ۶/۵ یا بالاتر ثبت شده است. روغن هایی که از فروشگاه های بزرگ خریداری می کنید، ممکن است دارای برچسب های خالص، اصلی، سبک و یا امثال این ها باشند. این برچسب ها نشان می دهند که روغن بلافاصله پس از تولید با فشار، تصفیه شده است. چنین روغن هایی از نظر کیفیت مشابه روغن های ذرت، آفتابگردان و سویا هستند. این روغن ها خیلی اشیاع بوده و کاملاً بی مزه اند. توضیح این که فقط در روش های واقعاً سنتی از فشار بر روی خمیر زیتون برای استخراج روغن استفاده می شود. اصطلاح فشار سرد اول برای توصیف روغن های خوب محلی استفاده می گردد، فشارهای بعدی روغن بیشتری را استخراج می کند، اما کیفیت آنها پایین تر است. اگر به فیزیک دوره ی دبیرستان مراجعه کنید، خواهید دید که با افزایش فشار، درجه حرارت نیز افزایش می یابد. بنابراین اگر شما فشار وارد بر خمیر زیتون را زیادتر کنید به خیال این که روغن بیشتری به دست آورید، با این عمل شما درجه حرارت را افزایش داده اید. همچنین اگر خمیر در درجه حرارت های بالاتر از ۲۵ درجه سانتی گراد پرس یا میان گریز (سانتری فیوژ) گردد، کیفیت روغن پایین خواهد آمد. بنابر این فشار سرد اول بهترین روغن را حاصل خواهد کرد. در روش تولید روغن با ماشین سینولا (Sinola) هیچ گونه فشاری وجود ندارد، بنابراین درجه حرارت خمیر زیتون پایین نگاه داشته می شود و سانتریفیوژ برای جلوگیری از گرم شدن زیاد خمیر بایستی به دقت کنترل شود. حتی تولید کنندگانی که دستگاه های مدرن تر را به کار می گیرند از اصطلاح فشار سرد اول برای معرفی میزان دقت عمل خود در تولید محصول روغن استفاده می نمایند.

روغن زیتون را چگونه مصرف می کنید؟

به طور خلاصه می توان توضیح داد، روغن زیتون با افزایش لیپوپروتئین های دانسیته بالا (HDL) یا کلسترول خوب و پایین آوردن لیپوپروتئین های دانسیته پایین (LDL) یا کلسترول بد، به کاهش کلسترول خون کمک می کند. در اینجا نکته ی مهمی نهفته است و آن اینکه همه ی روغن های زیتون برای سلامتی انسان سودمندند، اما حرارت دادن آن در هنگام مصرف همه ی این امتیاز های روغن را منتفی می سازد و زمانی که شما روغن خالص طبیعی را که در دمای پایین تهیه شده در آشپزخانه حرارت می دهید، علاوه بر اینکه ارزش غذایی آن را کاهش می دهید، هزینه گران خرید آن را نادیده می گیرید. شما غذا را می توانید ابتدا در یک روغن ارزان قیمت بپزید و سپس در حالی که حرارت را قطع کرده اید روغن خالص طبیعی را به آن بیفزایید. این بهترین راه برای مصرف صحیح روغن زیتون است. این تنها روغنی است که می توان آن را بدون مخلوط کردن با غذا های دیگر میل کرد و اثر سودمند آن را احساس نمود.

چگونه یک روغن زیتون با کیفیت خوب را انتخاب می کنید؟

اولین یادآوری اینکه، روغن زیتون یک مخلوط ترکیبی است. بنابراین هنگامی که آن را می چشید بایستی در باره ی چگونگی مصرف آن تصویری داشته باشید. روغن را استنشام کنید. بایستی بوی زیتون احساس شود، یا شاید بطور خیلی جزئی بوی سبزی یا سیب داشته باشد. رنگ روغن را در نظر بگیرید. چرا؟ زیرا رنگ به آسانی می تواند تقلبی شود. در حقیقت، ظروف آزمایشی مؤسسه ی IOOC که روغن در داخل آنها ریخته می شود از نوع فنجان های کبالت آبی هستند، بنابراین آزمایش کنندگان نمی توانند متوجه رنگ شوند. در حالی که روغن های برداشت اول سبز رنگ تر از روغن برداشت های بعدی هستند. هر رقمی از زیتون رنگ مخصوص خودش را دارد. بنابراین، تشخیص نوع روغن با رنگ میسر نیست. علاوه بر این، اگر برگ های زیادی همراه زیتون باشد حتی در برداشت آخری نیز روغن سبز رنگ به دست خواهد آمد، که تولید کنندگان به این عمل مبادرت می کنند. پس هرگز روغن را با مشاهده ی رنگ آن انتخاب نکنید. یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون را وارد دهان خود کنید و سپس هوا را از روی آن تنفس نمایید. بایستی مزه ی زیتون را داشته باشد. داشتن مزه ی میوه ای روغن بستگی به زمان برداشت و عوامل دیگر می تواند از طعم کامل تا کم متغیر باشد. ممکن است مزه هایی از قبیل مزه ی سیب، رازبانه یا یک گیاه علفی را احساس کنید. اینها خوب هستند. اگر جلوی دهان خود مزه ی فلزی (بوی حلیجی) را احساس کنید، این روغن ممکن است نامرغوب یا فاسد باشد که بد است. روغن را در دهان خود چگونگی احساس می کنید؟ در این آزمایش، روغن بایستی طوری در دهان ریخته شود که سقف دهان را نبوشاند. روغن زیتون خوب از طریق حرکت در دهان تشخیص داده خواهد شد. یک روغن نامرغوب بر روی زبان به کندی احساس می شود. سرانجام به احساس خود در هنگام دور ریختن از دهان توجه کنید. بسیاری از روغن های خوب در عقب دهان مزه ی تند یا ایجاد می کنند که این نشانه ی برداشت زیتون های نارس است و با افزایش رسیدگی آن، کاهش می یابد. آیا شما روغن زیتون را دوست دارید؟ به چگونگی مصرف آن فکر کنید. روغنی را که شما همراه با سرکه به عنوان یک چاشنی ساده سالاد مصرف می کنید با روغنی که با نان مصرف می کنید با هم تفاوت دارند. یک روغن خوشمزه را با یک غذای دریایی مصرف می کنید. افراد ثروتمند، روغن های خوشمزه و گران قیمت را برای پختن سبزیجات استفاده می کنند. روغن های نواحی مختلف مدیترانه مشخصات متفاوتی دارند.

این خصوصیات می تواند مربوط به محصول ارقام خاصی یا مخلوطی از چندین رقم باشد. ولی دلیل اینکه هر منطقه ای روغن زیتون مخصوص به خود را دارد، روشن است و از آن چنین استنباط می شود که غذاهای محلی هم متنوع هستند. دلیل دیگر وجود انواع روغن خوب می باشد، زیرا شما همیشه چیزهای معینی را با آن می پزید، اگر برای هر نوع آشپزی از یک روغن مخصوصی استفاده نکنید، صرفه جویی را فراموش کرده اید. ما تصمیم گرفته ایم، بیش از یک نوع



روغن را توصیه کنیم و شما باید بیشتر دقت کنید. تخریب روغن از فروشگاه شروع می شود، زیرا حرارت و نور، بزرگ ترین دشمن روغن زیتون است. از خریدن روغن هایی که در بطری ها یا بسته بندی های شفاف عرضه می شوند یا در ویترین های مغازه ها در معرض نور قرار دارند، خودداری کنید. در صورتی که شما مجبور باشید روغن بطری های شفاف را بخرید، بطری هایی را که در داخل کارتن قرار دارند، انتخاب کنید. هنگامی که آن را به منزل می برید در جای خنک و تاریک قرار دهید تا نور و حرارت نبیند. برای مثال روغن زیتون در کمد های پایین و دور از گرمای اجاق گاز نگهداری گردد و نیز درب آن بلافاصله پس از مصرف بایستی محکم بسته شود، زیرا روغن زیتون به شدت بوها و مزه های غذاهای دیگر را به خود جذب می کند و در اثر تماس با اکسیژن هوا به شدت فاسد می شود. در صورتی که شما این مواظبت های ساده را انجام دهید نگهداری روغن زیتون به مدت نامحدودی امکان پذیر خواهد بود. خصوصیات مختلف این روغن در طول زمان تغییر می کند، بنابراین سعی کنید بیش از ۲ سال از تاریخ تولید را خریداری نکنید.

روغن معطر چیست؟

دو نوع روغن معطر وجود دارد. نوع خوب آن که با آمیختن میوه مرکبات با زیتون و سپس استخراج روغن به دست می آید (برای مثال، روغن Meger lemon که آمیخته ای از روغن زیتون و روغن پوست لیمو است). مانند بسیاری از مواد غذایی خوب، تهیه آنها گران تمام می شود و تولید انبوه ندارد. همچنین روغن زیتون هایی وجود دارند که با برگ گیاهان، برگ سیر سرخ شده، گوجه فرنگی خشک شده در اقیانوس و غیره معطر می گردند و ذائقه پسندی آنها افزایش می یابد.

ترکیبات روغن زیتون

روغن زیتون ترکیبی از اسیدهای چرب، ویتامین ها، ترکیبات قابل تبخیر، مواد قابل حل در آب و ذرات ریز زیتون است. اسیدهای چرب اصلی عبارتند از اسید اولئیک، اسید لینولئیک و در موارد بسیار نادر و به مقدار بسیار اندکی اسید لینولئیک. اسید اولئیک که اسید چربی با یک پیوند دوگانه ی بین کربن های ۹ و ۱۰ بوده و ۸۵-۵۵ درصد این روغن را تشکیل می دهد. اسید لینولئیک با دو پیوند دوگانه بین کربن های شماره ۹-۱۰ و ۱۲-۱۳ حدود ۹ درصد روغن زیتون و اسیدلینولئیک یک اسید چرب با ۳ پیوند دوگانه کربن های ۱۰-۱۲، ۱۲-۱۳ و ۱۶-۱۵ بوده و صفر تا ۱/۵ درصد روغن زیتون را تشکیل می دهد. یکی از برتری های این روغن در بالا بودن محتویات اسیداولئیک و پایین بودن اسید لینولئیک است. در حقیقت این اسیدهای چرب با گلیسرین پیوند یافته و به صورت تری گلیسرید ها وجود دارند که مقدار آنها در مراحل مختلف رسیدگی، نوع رقم زیتون و شرایط رشد آن متغیر است. بطور کلی مقدار اسید اولئیک در مناطق سرد بیشتر از نواحی گرم است. مقدار اسیدلینولئیک که یکی از اسیدهای چرب مضر است، در روغن زیتون اغلب بین صفر و ۰/۹ درصد می باشد و با توجه به ارزش غذایی زیاد این روغن حتی در مقادیر بالاتر از ۱/۵ درصد مشکلی ایجاد نمی کند. هرچه مقدار اسیدهای چرب چند پیوند دوگانه ای بیشتر باشد، پایداری روغن کمتر است و در این حالت به علت وجود مواد ضد اکسید کننده در روغن از خراب شدن آن تا اندازه ای ممانعت به عمل می آید. ترکیباتی از قبیل فنل ها، اسیدهای چرب آزاد، پراکسیدها، دی اسیل گلیسرول ها، تری اسیل گلیسرول ها و منواسیل گلیسرول ها و مواد فعال اسید باریتوریک، فتوفیتین A، کلروفیل و بسیاری از مواد دیگر در روغن زیتون وجود دارند.

ضداکسید کننده های روغن زیتون عبارتند از: ۱- فلاونوئید پلی فنول های روغن زیتون که از مواد ضداکسیدکننده ی طبیعی هستند و دارای اثرات زیادی در سلامت و پایین آورنده ی کلسترول، فشار خون و کاهش خطر بیماری های رگ های قلبی می باشند. در هر ۱۰ گرم روغن زیتون مقدار ۵ میلی گرم مواد ضد اکسید کننده پلی فنول موجود است. بسیاری از روغن های دیگر فاقد پلی فنول ها هستند. ویتامینک ضداکسید کننده طبیعی است و در یک قاشق سوپخوری ۱/۶ میلی گرم یا ۲/۳۱ واحد بین المللی موجود است. کربوهیدرات های آروماتیک چند حلقوی در بسیاری از مواد غذایی به مقدار اندکی وجود دارند. روغن زیتون نیز مانند سایر روغن های نباتی مقادیر بسیار اندکی از ۱۷ نوع کربوهیدرات آروماتیک چند حلقوی را در خود دارد که در زیتون نارس بیشتر از رسیده موجود است. با سوختن روغن در هنگام آشپزی مقدار این کربوهیدرات ها کاهش می یابد. کلروفیل یکی از رنگیزه های اصلی روغن زیتون است که با افزایش درجه ی رسیدگی زیتون کاهش می یابد. به طوری که هر چه زیتون سبزتر باشد روغن استخراج شده از آن سبز رنگ تر و مزه ی گیاهی بیشتری خواهد داشت. کلروفیل روغن زیتون، در روشنایی رادیکال آزاد اکسیژن را تولید کرده و به



اکسیداسیون آن سرعت می بخشند ولی در تاریکی به عنوان یک ضد اکسید کننده عمل می کند. مطالعات تنکار شناختی (فیزيولوژی) نشان می دهد که کلروفیل در بدن انسان شکسته شده و هیچ گونه اثر ضد اکسید کنندگی و اکسید کنندگی باقی نمی گذارد. خوش مزگی و منحصر به فرد بودن روغن زیتون به تعداد زیادی از ترکیبات قابل تبخیری مانند آلدئیدها، الکل ها، استرها، کربوهیدرات ها و ستن ها بستگی دارد که شناسایی و تعیین مقدار آن ها به روش کروماتوگرافی گازی انجام شده است. وجود ترکیبات مزه در روغن زیتون بستگی نزدیکی به چگونگی تأثیر در حس چشایی دارد. هگزانال، ترانس ۲- هگزانال، ۱- هگزانال و ۳- متیل بوتان ۱- اول از عمده ترین ترکیبات قابل تبخیر روغن زیتون هستند. ترکیبات مزه قابل تبخیر در میوه ی زیتون از راه فرآیند آنزیمی ساخته می شوند. نوع رقم زیتون، مرحله ی رسیدگی میوه، شرایط نگهداری در انبار و فرآوری میوه در ترکیبات مزه زیتون یعنی در عطر و طعم آن تأثیر می گذارند. ترکیبات اوکتانال، نونانال و ۲- هگزانال نیز مانند الکل های قابل تبخیر پروپانول، آمیل الکل، ۲- هگزانول و هپتانول از نشانویژگی های روغن های زیتونند. در روغن زیتون یک رقم روغنی منفرد که در مناطق مختلف کشت می شود از نظر ترکیبات مزه تغییرات اندکی ملاحظه می شود. بیشترین غلظت ترکیبات قابل تبخیر در بهترین مرحله ی رسیدگی میوه وجود دارد. در طول نگهداری میوه زیتون در انبار، ترکیبات قابل تبخیر مولد مزه مانند آلدئیدها و استرها کاهش می یابند. از طرف دیگر ترکیبات فنلی نیز در مزه ی روغن زیتون تأثیر قابل ملاحظه ای دارند. بین عطر و طعم روغن زیتون و محتویات پلی فنولی آن رابطه ای وجود دارد. هیدروکسی تیروزول، تیروزول، اسیدکافئیک، اسیدکوماریک و اسید پاراهیدروکسی بنزئولیک بیشترین خصوصیات حسی روغن زیتون را ایجاد می کنند. هیدروکسی تیروزول در روغن زیتون با کیفیت خوب وجود دارد، در حالی که تیروزول و بعضی از اسیدهای فنولی در روغن زیتون کیفیت بد دیده شده اند. در اثر اکسیداسیون ترکیبات تخریب کننده ی مزه تشکیل می شوند که ممکن است، این واکنش در میوه ی زیتون در اثر برداشت و انبارداری غلط رخ داده باشد. پنتانال، هگزانال، اکتانال و نونانال از ترکیبات عمده ای هستند که در روغن زیتون اکسیده شده وجود دارند. اما ۲- پنتانال، ۲- هپتانال از مواد اصلی بدمزگی روغن محسوب می گردند (Jaocs, 1998). پراکسیدها اولین محصولاتی هستند که از اکسیداسیون روغن زیتون به دست می آیند و مقدار آن با افزایش فساد و اکسیده شدن روغن افزایش می یابد.

خواص فیزیکی روغن زیتون

روغن زیتون در ۲۰ درجه ی سانتی گراد دارای جرم مخصوص ۰/۹۲ گرم بر سانتی متر مکعب است، نقطه ی جوش آن حدود ۲۹۷/۷ درجه سانتی گراد، ویسکوزیته ۸۴ سانتی پویز در ۲۰ درجه ی سانتی گراد، گرمای ویژه ۲ ژول بر گرم در درجه سانتی گراد، هدایت حرارتی ۰/۱۷ در ۲۰ درجه ی سانتی گراد، ظرفیت حرارتی حجمی ۱۰۶ × ۱/۶۵ ژول بر متر مکعب می باشد. نقطه ی دود روغن زیتون به مقدار اسید چرب آزاد موجود در آن بستگی دارد. جدول زیر این رابطه را برای روغن زیتون آشپزخانه نشان می دهد. مطابق جدول زیر با افزایش میزان اسیدهای چرب آزاد روغن، درجه حرارت نقطه ی دود کاهش می یابد یعنی روغن در حرارت پایین تری می سوزد؛ نقطه ی انجماد یا ذوب روغن زیتون ۱۲/۲- درجه ی سانتی گراد می باشد. اگرچه آب یک ماده ی خاصی است که در صفر درجه ی سانتی گراد منجمد می گردد، اما روغن زیتون یک مخلوط پیچیده ای از اسید های چرب و مواد مومی است و نقطه ی انجماد ثابتی ندارد. هنگامی که این روغن در درجه حرارت های پایین قرار می گیرد، مواد مومی آن ته نشین می شود. بنابراین، روغن در سرما از مواد مومی جدا شده و شفاف می گردد. روغن زیتون، یک محصول طبیعی است و از سالی به سال دیگر حتی در یک طرف و یک شرایط نگهداری فرق می کند و چون از ترکیبات مختلفی تشکیل شده است، دارای درجه حرارت انجماد ثابتی نیست. رنگ روغن زیتون به رنگدانه های موجود در میوه ی آن بستگی دارد. از میوه ی زیتون سبز رنگ و نارس یا همراه با برگ، روغن سبز رنگ به دست می آید، زیرا مقدار کلروفیل آن بالاست. از زیتون کاملاً رسیده، روغن زرد رنگ استخراج می شود، زیرا رنگدانه های زرد رنگ کاروتنوئید ها در آن فراوانست. بنابراین، رنگ روغن بستگی به ترکیبات و خواص رنگدانه های میوه دارد. یک رابطه ساده ی رنگی بین کلروفیل (سبز) و کاروتنوئید ها (زرد) و رنگدانه های دیگر وجود دارد. رنگ یک معیار تشخیصی رسمیت یافته ای نیست، ولی سلیقه ی مصرف کنندگان را برمی انگیزد. اسید چرب آزاد (%) ۰/۰۴ / ۰/۰۶ / ۰/۰۸ / ۰/۱ / ۰/۲ / ۰/۴ / ۰/۶ / ۰/۸ / ۱



برای نگهداری روغن زیتون می توان از ظروف سرامیکی یا پلاستیکی تیره استفاده کرد. محققان نشان داده اند که به کاربرد ظروف پلاستیکی شفاف برای نگاه داری روغن زیتون در اثر رسیدن نور به آن و تولید پراکسیدها در کمتر از ۲۰ روز باعث فساد آن می گردد. در حالی که در تاریکی روغن زیتون را می توان ۱۲۰ تا ۱۹۰ روز نگهداری کرد. روغن در اثر عمل لیپاز و سایر آنزیم ها و اکسیژن هوا فاسد می شود. نگهداری روغن در جای گرم به سرعت باعث کهنگی آن می گردد. مقادیر زیاد آن را بایستی در ظروف بزرگ تر و در جای خنک و تاریک قرار داد و مقادیر کمتری را در ظروف کوچک برای مصرف در دسترس قرار داد و در همه حال درب ظروف بایستی محکم بسته شود تا کمتر در معرض اکسیژن هوا قرار داشته باشد. روغن زیتون، یکی از دو روغنی است که از میوه استخراج می شود و بدون عملیات اضافی قابل مصرف می باشد. تفاوت وارته ای زیتون، میزان رسیدن میوه، روش برداشت و روش استخراج آن از مهم ترین معیارهای تعیین کننده کیفیت روغن محسوب می گردند. با پرس صنعتی، در درجه حرارت پایین، بهترین روغن دنیا تولید می شود. بسیاری از تولیدکنندگان کیفی از وجود روغن های ناخالص و نا مرغوب در بازار نگران هستند. روغن زیتون برای سلامتی انسان سودمند است. اما حرارت دادن آن در هنگام مصرف، همه ی این امتیازها را منتفی می سازد. از زیتون نارس روغن سبز رنگ و از سیده روغن زرد تولید می شود، اما تولید کننده با جدا نکردن برگ ها از زیتون رسیده روغن سبز رنگ به دست می آورد. رنگ سبز نمی تواند نشانه ی کیفیت خوب باشد. نگهداری روغن زیتون در شیشه های شفاف و در معرض اکسیژن هوا و نور به ویژه در ویترین فروشگاه ها، فساد آن را تسریع می کند. اسیدهای چرب اصل روغن زیتون عبارتند از: اسید اولئیک، اسید لینولیک و به مقدار بسیار اندکی اسید لینولنیک. یکی از برتری های این روغن، بالا بودن محتویات اسید اولئیک و پایین بودن اسید لینولنیک آن است. رنگ دانه های کلروفیل موجود در این روغن، در روشنایی باعث فساد و در تاریکی باعث حفاظت از تخریب می گردد. روغن خالص طبیعی در ایران به روغن خام و بودار معروف است. این روغن، پس از استخراج تصفیه و بوگیری نشده و بکر و دست نخورده بوده، بنابراین در قسمت دوم این مقاله بایستی از این روغن استفاده شود.

روغن زیتون و سلامتی انسان

خواص اکسید کنندگی و ضد اکسید کنندگی روغن زیتون:

اکسیداسیون فرآیندی است که نه تنها در هنگام تولید روغن رخ می دهد بلکه در داخل بدن ما نیز با تشکیل رادیکال های آزاد (پراکسیدها) بطور مداوم انجام می شود. با افزایش تشکیل رادیکال های آزاد، واکنش به طور دائمی در داخل بدن رخ می دهد. اما به علت وجود عمل حفاظتی ضد اکسید کننده ها، رادیکال های آزاد نمی توانند زیان وارد نمایند. به طوری که توازن بین این مواد وجود دارد، که اگر به هر صورتی برهم بخورد، تنش اکسایشی باعث تخریب عمل یاخته ها شده و حتی موجب مرگ آنها نیز می گردد. اکسیداسیون یک پدیده ی اساسی در روند بلوغ یاخته هاست. عمل پراکسیداسیون لیبیدها یا چربی ها متناسب با تعداد اتصال های دوگانه در ترکیب آن هاست. بنابراین اسید اولئیک با یک اتصال دوگانه قابلیت اکسید شونده ی کمتری دارد. غشای یاخته های بدن محتوی مقادیر زیادی چربی، کلسترول و ترکیبات آنهاست که به حیره غذایی بستگی دارد. اگر در حیره ی غذایی مصرفی مقدار زیادی روغن زیتون وارد شود، یاخته ها در مقابل اکسید کنندگی مقاومت پیدا کرده و به آسانی تخریب نمی گردند و فساد آنها به آهستگی صورت می گیرد. تقریباً ۱/۵ % روغن زیتون از مواد غیر قابل صابونی شونده تشکیل شده است که محتوی مواد ضد اکسید کننده می باشد. روغن زیتون خالص طبیعی دارای مقادیر بیشتری از این مواد و سایر ترکیبات کم مقدار است. ویتامین E (آلفا توکوفرول)، کاروتنوئیدها و ترکیبات فنلی (فنل های ساده مانند هیدروکسی تیروزول و فنل های مرکب مانند اولئوروپین) ضد اکسید کننده های هستند که چنین فعالیت هایی در آنها به اثبات رسیده است و اخیراً سودمندی بیشتر آنها در پیشگیری از بیماری های معینی و نیز در پایداری روغن نشان داده شده است. مقدار فنل ها در روغن زیتون مطابق شرایط آب و هوایی منطقه ی کشت، زمان برداشت زیتون و میزان رسیدگی میوه، متفاوت است. علاوه بر این روشهای تولید و نگهداری روغن نیز در غلظت این مواد تأثیر دارند. فنل ها دارای خواص زیستی بی شماری هستند. برای مثال هیدروکسی تیروزول از به هم چسبیدن پلاکت های خون جلوگیری به عمل می آورد و یک ضد تورم است و اولئوروپین، یک باز کننده ی قوی رگها بوده و اثر ضد باکتری دارد. لیپوپروپین های سنگین (HDL) به عنوان ترمیم کنندگان رگهای خونی شناخته شده اند که روغن زیتون به دلیل دارا بودن مواد ضد اکسید کننده HDL سودمند تشخیص داده شده است. این مواد یاخته های بدن را در مقابل اکسید کننده ها مقاوم می سازند. حیره ی غذایی مردم نواحی مدیترانه با داشتن مقادیر زیادی از این مواد ضد اکسید کننده تأثیر معنی داری در طول عمر آنها داشته است. این مواد در میوه ها و سبزی های تازه دیگر نیز یافت می شوند. چون روغن زیتون از میوه تهیه می شود، گروهی از مواد ضد اکسید کننده و ویتامین های افزایش دهنده ی ارزش غذایی را در خود حفظ می کند. احتمالاً، محتویات زیاد مواد ضد اکسید کننده به این دلیل است که چون میوه ی زیتون در معرض هوا قرار دارد، برای حفاظت در مقابل اکسیژن این مواد را سنتز می کند. بنابراین مقادیر زیادی مواد اکسید کننده، تولید و پس از استخراج به روغن وارد می گردد. روغن زیتون خالص طبیعی، یعنی روغنی که تصفیه نشده یا بدون تیمار صنعتی (شیمیایی) تولید شده است، از نظر مواد ضد اکسید کننده غنی بوده و اثر ضد اکسایشی قوی و موجب حفاظت در برابر آسیب رادیکال های آزاد و خواص ضد سرطانی می شود.



نظام ایمنی بدن چیست؟

دستگاه ایمنی بدن، دفاع از آن را در مقابل هجوم مواد خارجی (سموم، ریز اندامکان، انگل ها، ایجاد تومور و غیره) با هماهنگی ساختارهای اختصاصی و غیر اختصاصی بر عهده دارد. دفاع غیر اختصاصی یا غریزی خط مقدم حفاظت بر علیه میکروارگانیسم ها، که از پوست، غشای یاخته های مخاطی، سازگان های مکمل (گروهی از ۲۰ پروتئینی که در کبد تولید شده و برای تخریب میکروارگانیسم ها به کار میروند)، عوامل هورمونی و غیره، تشکیل شده است و عمل آنها مقید به تماس قبلی با جسم خارجی نیست. اما مکانیسم های اختصاصی که به طور مستقیم به اجسام خارجی حمله می کنند و نیازمند درگیری گلبول های سفید B (سیستم هومورال) و گلبول های سفید T (سیستم یاخته ای) می باشند. ایمنی غریزی به اکثر میکروب ها بطور یکسان پاسخ می دهد، در صورتی که ایمنی اختصاصی بستگی به نوع ریز اندامکانی که در حد امکان بایستی حذف شوند پاسخ های متفاوتی دارد.

روغن زیتون و چاقی

در کشورهای غربی، چاقی مشکل بزرگی برای سلامتی است. زیرا مردم مقدار زیادی غذا مصرف می کنند و تحرک اندکی دارند. این روزها، به ویژه در شهرها، مردم زندگی بی تحرک و پر دغدغه ای را می گذرانند. بیش از نیمی از جمعیت تعدادی از کشورهای صنعتی اضافه وزن دارند، که خطر فشار خون بالا، بیماری قلبی، زیادی کلسترول و تری گلیسریدها را، افزایش می دهد و همه ی این عوامل خطر بیماری های قلبی-عروقی را بالا می برند. چاقی یا اضافه وزن عبارت از اندوختن انرژی بیش از اندازه در بدن، عمدتاً به شکل چربی می باشد. هنگامی که مقدار انرژی حاصل از حیره ی غذایی بیشتر از مقدار انرژی لازم در بدن باشد، چاقی رخ می دهد. یکی از راه های مقابله با آن این است که انرژی ورودی به بدن به مصرف برسد، نه این که ذخیره گردد. یک حیره ی غذایی کاهش دهنده ی وزن بدن بایستی شرایط زیر را داشته باشد:

مصرف مقدار انرژی کمتر از انرژی لازم برای فعالیت های بدنی.

مصرف مقدار مناسبی از همه ی مواد غذایی.

مصرف مواد غذایی قابل قبول، قابل تهیه و ذائقه پسند.

روغن زیتون، غذایی با ارزش زیستی مهمی است. این روغن مانند سایر چربی ها و روغن ها دارای میزان کالری زیادی (۹ کالری بر گرم) می باشد که به نظر می رسد، بتواند باعث افزایش چاقی گردد. ولی تجربه نشان می دهد که در میان جمعیت نواحی مدیترانه که از روغن زیتون تغذیه می کنند، چاقی کمتری وجود دارد. ثابت شده است، حیره ی غذایی مملو از روغن زیتون بیشتر از غذاهای کم چربی دیگر باعث کاهش وزن می گردد. روغن زیتون با داشتن مزه ی خوب باعث اشتها ی بیشتری در مصرف سبزیجات می شود.

روغن زیتون در دوران بارداری و کودکی

نموجین در دوره حاملگی نقش کلیدی دارد که فقدان آن ممکن است اثر زیان آوری در رشد بعدی نوزاد داشته باشد. رشد نوزادان بعد از تولد از مادری که روغن زیتون مصرف کرده اند، از نظر قد، وزن، رفتار و بازتاب های روانشناختی بهتر بوده است. جنین ها برای رشد خود به ویتامین E نیازمندند. بچه نوزاد نیز برای فایده بیشتر های اکسایشی ناشی از ورود اکسیژن هوا، به اندوخته های ویتامین E نیاز دارد. اگرچه ویتامین E در روغن زیتون به وفور یافت نمی شود اما به اندازه ی کافی وجود دارد که این مقاومت در مقابل اکسیداسیون را جبران نماید. بنابراین، مقدار غذای مصرفی و نوع جیره ی غذایی دوران بارداری هر دو در سازش های متابولیکی مادر و رفتار او با جنین نقش اساسی دارند.

روغن زیتون و غذای پستان

ویتامین E خون مادر در غده های پستان تغلیظ می گردد و در زمان تغذیه با پستان، بدن مادر تولید ویتامین E را ادامه می دهد. حفظ میزان این ویتامین در طول تغذیه از پستان ضروری است. مصرف ویتامین E برای نوزادان تازه به دنیا آمده که دارای نارسایی لوزالمعده یا نارسایی کلیه ها هستند، توصیه شده است، زیرا در دستگاه صفراوی آن ها اثر سودمندی دارد. اما گذشته از این که روغن زیتون اسید چرب مورد نیاز برای رشد نوزاد را فراهم می کند، دارای نسبت اسید لینولئیک به اسید لینولئیک مشابه شیر مادر است. آثار سودمند اسید اولئیک پس از دوره بارداری نیز باقی می ماند. بر اساس شواهد موجود تأثیر در جلوگیری از بیماری های افزایش کلسترول و تصلب شرایین روندی است که از کودکی شروع می شود. اسید اولئیک اثر مثبتی را در رشد و معدنی شدن استخوان ها و تکامل دوران کودکی ظاهر می سازد.

نیازهای جیره ی غذایی

در دوران بارداری و شیردهی مصرف چربی بیشتر با تقدم چربی های غیر اشباع با یک پیوند دوگانه ای و در حد امکان با کاهش مصرف چربی های اشباع و کلسترول ضروری است. جهت گیری جیره ی غذایی عمومی بایستی تداوم یابد و جذب کالری به منظور اجتناب از اضافه وزن بایستی کنترل شود. کودکان زیر ۳ سال نیازمند جیره غذایی متفاوتی نسبت به سنین بالاترند. چهارده درصد انرژی لازم با مصرف چربی شیر مادر و یا هر نوع شیر دیگری تأمین می شود. برای اطمینان از جذب انرژی و مواد غذایی ضروری در رشد کودک، رعایت چنین جیره غذایی توصیه شده است.

روغن زیتون و پیری

روغن زیتون مملو از مواد ضد اکسایشی (ویتامین E، پلی فنل ها و ..) است که نقش زیستایی مثبتی را در حذف رادیکال های آزاد، مولکول های موجد بعضی از بیماری های مزمن و پیری و افزایش طول عمر بر عهده دارد که در مطالعات بیماری شناسی به اثبات رسیده است. بسیاری از بیماری های وابسته به سن به ویژه پوکی استخوان و زوال کار قوه ی ادراک تحت تأثیر جیره ی غذایی قرار دارد.

پوکی استخوان چیست؟

پوکی استخوان عبارت است از کاهش جرم مخصوص بافت استخوان که خطر شکستگی آن را افزایش می دهد. دو نوع پوکی استخوان وجود دارد: نوع اول در سنین متوسط و در زنان پس از یائسگی وقوع می یابد، نوع دوم در دوران سالخوردگی پیش می آید.

روغن زیتون و پوکی استخوان

مصرف روغن زیتون تأثیر مطلوبی در کلسیمی شدن استخوان بر جای می گذارد و با مصرف بیشتر آن معدنی شدن استخوان ها بهبود می یابد. این روغن به جذب کلسیم کمک کرده و در نتیجه در دوران رشد، با جلوگیری از پوکی استخوان نقش مهمی را ایفا می نماید.

روغن زیتون و قوه ی ادراک

جیره های غذایی مملو از روغن زیتون از فراموشی حافظه افراد کهنسال جلوگیری به عمل می آورد. در یک بررسی امکان کاهش افول ادراک وابسته به سن بر روی افراد مسن مورد مطالعه قرار گرفته است و نشان می دهد که این افراد از جیره ی غذایی محتوی مقادیر زیاد چربی های غیر اشباع با یک اتصال دوگانه به ویژه روغن زیتون استقبال می کرده اند. اینکه چگونه مقادیر زیاد این چربی ها از زوال ادراک جلوگیری به عمل می آورد تاکنون شناخته نشده است. به هر حال این تأثیر وجود دارد زیرا اسید های چرب با یک پیوند غیر اشباع می توانند در حفظ ساختار غشایی یاخته های مغزی کمک کنند. به همین دلیل در دوران پیری مصرف این نوع چربی افزایش می یابد. در مطالعات مشابه ای نشان داده شده است که مقدار روغن زیتون مصرفی با زوال قوه ی ادراک وابسته به سن، فراموشی حافظه، جنون و بیماری الزایمر ارتباط دارد.

روغن زیتون و پوست بدن

در انسان پیرشدن با آسیب های تدریجی ساختار و عمل پوست همراه است. بافت پوست تغییرات متعددی را متحمل می گردد. مهم ترین آنها عبارتند از: ضخیم شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی لایه های داخلی و خارجی پوست (درون پوست و رو پوست) که با تجمع مواد کلان، فیبری می شوند و این بافت در مقابل عوامل خارجی قدرت دفاعی کمتری یافته و آسیب پذیرتر می گردد. بعضی از عوامل خارجی مانند تشعشعات خورشیدی در به وجود آوردن رادیکال های آزاد به پیری سرعت می بخشند. یاخته ها به سازگان هایی مجهزند که این عکس العمل ها را خنثی کرده و با استفاده از بازدارنده هایی امکان آسیب پذیری را کاهش می دهند و خطرات ناشی از آن را کم می کنند. روغن زیتون به عنوان یکی از این بازدارنده ها می تواند محسوب شود که لیپیدهای آن خیلی مشابه لیپیدهای پوست انسان است. روغن زیتون علاوه بر ترکیبات فنلی، محتوی مقدار زیادی از ویتامین های A, D, E, K است که از منابع اصلی حفاظت در مقابل رادیکال های آزاد می باشند که در اثر اکسیداسیون یاخته ای ایجاد می شوند. استفاده از این روغن در معالجه ی اختلالات پوستی مانند: جوش صورت، چرب پوستی، پسوریازیس و .. کمک خوبی است. چون اکسیداسیون دائمی فرآیندی است که در توسعه ی انواع سرطان های پوستی تأثیر دارد و روغن زیتون به دلیل دارا بودن مواد ضد اکسید کننده در جلوگیری از آن نقش مهمی می تواند بر عهده داشته باشد. مطالعات مربوط به ویتامین E از مدت ها پیش شروع شده است و هنوز ادامه دارد و هنوز نتایج قطعی به دست نیامده است. به هر حال این نظر وجود دارد که اسید اولئیک داری تأثیر مهمی در بی اثر کردن اکسیداسیون دائمی است.



در حال حاضر معلوم شده است، رابطه ای بین مرگ و میر و افزایش تعداد تومور های بدخیم و جود دارد. اکسیداسیون درون یاخته ای، خطر بزرگی در ایجاد سرطان می باشد. بیشترین خطر سرطان در یاخته های حساس به اکسیژن دیده شده است. انواع سرطان رابطه ی نزدیکی با جیره ی غذایی دارد که در سرطان روده ی بزرگ، راست روده و پستان به خوبی قابل مشاهده است. تحقیقات اخیر نشان می دهد، نوع چربی بیشتر از مقدار آن در شیوع بیماری سرطان دخالت دارد.

روغن زیتون و سرطان

سرطان یکی از علل عمده ی مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته بوده و شیوع این بیماری در حال افزایش است. در حال حاضر معلوم شده است، رابطه ای بین مرگ و میر و افزایش تعداد تومور های بدخیم و جود دارد. اکسیداسیون درون یاخته ای، خطر بزرگی در ایجاد سرطان می باشد. بیشترین خطر سرطان در یاخته های حساس به اکسیژن دیده شده است. انواع سرطان رابطه ی نزدیکی با جیره ی غذایی دارد که در سرطان روده ی بزرگ، راست روده و پستان به خوبی قابل مشاهده است. تحقیقات اخیر نشان می دهد، نوع چربی بیشتر از مقدار آن در شیوع بیماری سرطان دخالت دارد.

سرطان چیست؟

تومور عبارت است از تومر یا رشد غیر عادی قسمتی از بدن. تومور ها ممکن است بدخیم یا خوش خیم باشند. تومور های خوش خیم، تومور هایی هستند که یاخته های آنها در محل اصلی شان باقی می مانند. آنها توده های یاخته ای متراکمی را به وجود می آورند که وقتی رشد می کنند در محفظه ای قرار می گیرند و به آرامی موجب تخریب می گردند. اما تومور های بدخیم یا سرطانی به بافت های در حال رشد حمله می کنند. این تومور ها اغلب با عبور از رگهای خونی و سازگان های لنفاوی در محل های معروف به متاستازها تومورهای ثانویه ای را تولید می کنند. سرعت رشد متاستازها متناسب با نوع تومورها

متفاوت است. عوامل محیطی گوناگون (فیزیکی مانند تشعشعات، شیمیایی مثل بعضی از ترکیبات تشکیل دهنده ی غذاها) و عوامل زادساختی (ژنتیکی) در ایجاد تومورها نقش دارند. در بیشتر انواع سرطان ها، عوامل محیطی مهم ترند و تأثیر آنها از عوامل زادساختی بیشتر است.

تأثیر روغن زیتون در سرطان



مطالعه ی امراض انسانی نشان می دهد، روغن زیتون اثر حفاظتی شدیدی بر علیه تومورهای خوش خیم معینی مانند پستان، پروستات، داخل زهدان، لوله ی گوارش) دارد. بعضی از بررسی ها ثابت می کند که روغن زیتون خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش می دهد. مصرف جیره غذایی سالم با روغن زیتون به عنوان منبع اصلی چربی قادر است، شیوع سرطان را به میزان قابل توجهی پایین آورد. علت این است که جهش یابی (موتاسیون) یاخته های موحد سرطان تا اندازه ای به مربوط به سمومی است که با مصرف جیره های غذایی مختلف وارد بدن شده و DNA را مورد حمله قرار می دهد. این سموم پس از ورود به جگر، رادیکال های آزاد را تولید می نمایند که DNA را مورد تهاجم قرار می دهند. برای مقابله با چنین رادیکال هایی، بدن به ویتامین ها و ضداکسید کننده ها به شکلی که در روغن زیتون وجود دارد، نیاز مند است. گزارش هایی وجود دارد که نشان می دهد، جیره ی غذایی غنی از روغن زیتون با کاهش خطر سرطان احشاء همراه است. آثار حفاظتی روغن زیتون با مقدار مصرف میوه ها و سبزیجات دیگر قابل مقایسه نیست. مطالعات جدید ثابت می کند، روغن زیتون باعث حفاظت روده ی بزرگ و راست روده بر علیه سرطان می گردد. به تازگی درباره ی مفاهیم سوخت و سازی چربی ها به ویژه نقش حفاظتی روغن زیتون در بیماری های مزمن کبد و در اختلالات روده ای موسوم به کرونر، تحقیقاتی انجام شده است. نتایج آثار سودمند روغن زیتون در آسیب های پیش سرطانی نیز گزارش شده است. دانشمندان پس از تجزیه ی سه نوع جیره ی غذایی به استنتاج های متفاوتی دست یافته اند. جیره ی غذایی روغن زیتون میزان آسیب های سرطانی را کاهش می دهد و تعداد تومورهای توسعه یافته به طور واضح و معنی داری کم می شوند و این تومورها تهاجم کمتر و معالجه پذیری بهتری خواهند داشت. این اثر سودمند مربوط به اسید اولئیک یا اسیدچرب اصلی غیر اشباع با یک اتصال دوگانه است. به نظر می رسد این اسید چرب در تولید پروستاگلندین های مشتق از اسید آراشیدوئیک که در ایجاد و توسعه تومور ها نقش منفی دارند، مؤثر است. این اسید چرب مانع اثر مثبت سایر مواد تشکیل دهنده ی روغن زیتون مانند ضداکسید کننده ها، فلاونوئیدها، پلی فنل ها و اسکوالن ها با جلوگیری از شیوع ملانوما اثر سودمندی دارند. در حال حاضر بسیاری از تحقیقات پیشرفته ای درباره ی حفاظت ناشی از روغن زیتون بر علیه سرطان خون و سرطان های دیگری مانند سرطان یاخته های پوششی مری، تمرکز یافته است. با وجود کشف چگونگی آثار ضد سرطانی روغن زیتون، هنوز مکانیزم عمل سودمندی آن در حفاظت یا ممانعت از رشد و گسترش انواع مختلف سرطان کاملاً شناخته نشده است. ولی مطابق اطلاعات گزارش شده، روغن زیتون در طول مراحل مختلف تشکیل سرطان به طور خود به خودی وارد عمل می شود.

روغن زیتون و التهاب های روماتیسمی

التهاب روماتیسمی، یکی از بیماری های عفونی مزمنی است که در مفاصل ایجاد می شود. عوامل عفونی، ژنها، هورمونها و جیره های غذایی در ایجاد آن نقش دارند. با این حال مطالعات متعددی نشان داده است که روغن زیتون می تواند به عنوان مداری در تسکین علائم این بیماری ها به کار رود. البته عمل حفاظتی آن ها کاملاً مورد تأیید قرار نگرفته است. در حال حاضر، نتایج مطالعات انتشار یافته پیشنهاد می کند که مصرف منظم روغن زیتون خطر توسعه التهابات روماتیسمی را می تواند کاهش دهد. بر طبق نظرات نویسندگان این مقاله، کسانی که از جیره ی غذایی مملو از روغن زیتون استفاده می کنند کمتر در معرض خطر چنین بیماری هایی قرار می گیرند. همچنین این مطالعه نشان می دهد، مردمی که روغن زیتون کمتری را مصرف می کنند، ۲/۵ برابر بیشتر از کسانی که زیاد مصرف می کنند در معرض ابتلا به التهاب های روماتیسمی قرار می گیرند. اگرچه تاکنون مکانیسم این عمل روشن نشده است، اما می توان گفت که ضداکسید کننده ها در آثار سودمندی آن ها نقش دارند.

روغن زیتون و فشارخون

بررسی های تحقیقاتی وجود رابطه ی تنگاتنگ بین جیره های غذایی و فشار خون را اعلان کرده است. غذاهای معینی با تأثیر بر روی بدن فشار خون را می توانند افزایش دهند. فشار خون بالا به پرفشاری سرخ رگی معروف است و زمانی رخ می دهد که عدد فشار خون به طور دایمی بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد. فشار خون بالا یکی از آسیب های خطرناک تاج رگ اصلی است که ناشی از سختی دیواره ی رگ می باشد. در جهان توسعه یافته ی کنونی، کلسترول زیاد خون، کشیدن سیگار، چاقی، مرض قند و فشار خون بالا از مشکلات عمده محسوب می گردند. شیوه ی زندگی نیز مانند بسیاری از عوامل مخاطره آمیز، به افزایش فشار خون می تواند کمک کند. از هر چهار نفر افراد مسن یک نفر دچار پرفشاری است. فشار خون بالا به دلیل آسیب رساندن به سرخ رگهای بدن بویژه سرخ رگهایی که خون را به قلب، مغز و چشم ها می رسانند، خطر مرگ زودرس را افزایش داده است. هنوز به روشنی ثابت نشده است، چه ترکیبات غذایی مدیترانه ای باعث کاهش فشار خون مردم این نواحی می گردد. اما کاهش فشار خون با اضافه کردن روغن زیتون به جیره غذایی به اثبات رسیده است و از ویژگی های این روغن به حساب می آید. مصرف منظم روغن زیتون هر دو نوع فشار خون بیشینه (سیستولیک) و کمینه (دیاستولیک) را کاهش می دهد. شواهدی وجود دارد که با مصرف روغن زیتون، دوز روزانه داروهای مورد نیاز برای فشار خون بیماران مبتلا به این بیماری را کم می کند، زیرا مقدار تولید اسیدنیتریک حاصل از عمل پلی فنل ها را کاهش می دهد.

روغن زیتون و بیماری های قلبی-عروقی



در جهان صنعتی کنونی، بیش ترین مرگ و میر در اثر بیماری های قلبی-عروقی است. یک گروه مطالعاتی با مدارک مستند نشان داده است، سخت شدن دیواره ی رگهای خونی با زیستگاه های غذایی، شیوه ی زندگی و میزان توسعه ی اقتصادی جوامع نیز رابطه تنگاتنگی دارد. گسترش سخت شدن رگها به عوامل متعددی بستگی دارد که عبارتند از: کلسترول زیاد خون، فشار خون بالا، بیماری قند و کشیدن سیگار. پروفیسور فرانسسیسکوگرواندکولین، پایین ترین مرگ و میر ناشی از بیماری کرونر قلب را در کشورهایی می داند که از روغن زیتون به عنوان تنها منبع چربی استفاده می کنند. سخت رگی، حالتی است که کلسترول روی دیواره ی رگها رسوب نماید. در اثر این عمل رسیدن خون به بافت ها مختل گشته و مانع انجام وظیفه اندام های اصلی مانند قلب و مغز می گردد. قلب وقتی تحت تأثیر سختی دیواره ی رگ قرار گیرد، باعث حمله قلبی می شود و خطر مرگ ناگهانی فرا می رسد. هنگامی که مغز مورد حمله قرار گیرد، لختگی مغز رخ می دهد، که در اثر پیشرفت آنها باعث فلج ماهیچه ای، از دست دادن قدرت ادراک و خطر جنون می گردد. سرخ رگ بزرگ و سرخ رگ پا نیز ممکن است در مخاطره قرار گیرند و با ایجاد آسیب در پا عمل پیاده روی مشکل شده و خطر بافت مردگی و سیاه مردگی پیش می آید. هنگامی که چربی ها در قسمتی از بدن برای مثال در خون بالا روند، سرخ رگ های کوچک در آن قسمت نیز پاره می شوند. پیدا شدن یاخته های معینی در خون که به یاخته های لخته شده معروفند، به هم متصل شده و لخته ی خون را به وجود می آورند. لخته های خون در داخل سرخ رگها جایجا می شوند و هنگامی که اندازه ی آنها بزرگتر از مجرای رگ گردد، باعث انسداد آن می شوند. چون خون نمی تواند از درون این رگها عبور کند، مرگ آن بافت فرا می رسد.

روغن زیتون و سخت رگی

روغن زیتون در ممانعت از تشکیل لخته خون و تجمع لخته ها تأثیر دارد و اثر غذاهای چربی دار را در بالا بردن لخته خون تقلیل می دهد و به این ترتیب، به کاهش نارسایی های قلبی در کشورهای اصلی مصرف کننده روغن زیتون (نواحی مدیترانه ای) کمک بزرگی کرده است.

کلسترول چیست؟

کلسترول ها، مواد چربی هستند که در غذاهایی با منشأ حیوانی وجود دارند. جیره های غذایی محتوی مقدار زیادی چربی حیوانی میزان کلسترول خون را افزایش می دهد، که یکی از عمده ترین عوامل خطر ناک بیماری های قلبی-عروقی به شمار می روند. چربی ها (تریگلیسریدها) و کلسترول در خون به وسیله ی لیپوپروتئین ها نقل و انتقال می یابند. کلسترول متصل به لیپوپروتئین های دانسیته پایین (دانسیته پایین LDL و خیلی پایین VDL) به دیواره رگها

آسیب می رسانند که در مراحل پیشرفته به حمله قلبی منجر می گردند. این کلسترول به کلسترول بد یا مضر معروف است. در مقابل کلسترول متصل به لیپوپروتئین های دانسیته بالا (HDL) کلسترول خوب یا مفید نامیده می شوند، زیرا این لیپوپروتئین ها باعث حفاظت در برابر حمله بیماری های قلبی-عروقی می گردند. لیپوپروتئین های دانسیته بالا، کلسترول آزاد را از یاخته ها جدا کرده و پس از استری کردن و انتقال به کبد، همراه صفرا دفع می کنند.

روغن زیتون و کلسترول

روغن زیتون میزان کلسترول کل خون، کلسترول LDL و تریگلیسریدها را پایین می آورد. در این عمل، میزان کلسترول HDL را که نقش حفاظتی و ممانعت از تشکیل اتصال های چربی را بر عهده دارد، تعدیل کند و حتی می تواند آنها را افزایش بدهد. به این ترتیب دفع لیپوپروتئین های دانسیته پایین تشدید می گردد. تأثیر سودمند مصرف روغن زیتون در حفاظت از بیمار های قلبی - عروقی و پیش گیری اولیه از آن است، به طوری که خطر پیشرفت آن را کاهش می دهد و در پیش گیری ثانویه ناشی از آسیب های تاج رگی اول (کرونا ری) جلوگیری به عمل می آورد. در حال حاضر، محققان در باره ی تأثیر جیره ی غذایی مدیترانه ای در جلوگیری از رخ دادهای کرونری و اثر مثبت روغن زیتون در کاهش چنین اتفاقاتی در تلاشند. این یافته ها، از نظر تأثیر زیاد در کاهش مخاطرات جهان کنونی اهمیت زیادی دارد و روغن زیتون در دستگاه ایمنی بدن مطرح است. معلوم شده است که روغن زیتون در حفظ سلامت بدن نقش برجسته ای برعهده دارد.

روغن زیتون و دستگاه گوارش

به محض اینکه روغن زیتون را مصرف می کنیم، اثر آن در طول دستگاه گوارش معلوم می شود. در اعصار گذشته، این روغن برای بهبود بی نظمی های گوارشی به کار می رفته است که خواص سودمند آن در مطالعات بیماری شناسی و با به دست آوردن نتایج علمی در حال تأیید است.

روغن زیتون و معده

هنگامی که روغن زیتون به معده می رسد، کشش پذیری ماهیچه های حلقوی و واسطه ای در پایین مری را کاهش می دهد. روغن زیتون در حرکت شیره ی معده، اندکی ممانعت ایجاد می کند. در نتیجه، محتویات شیره ی معده به آهستگی و بطور تدریجی به طرف دوازده رانده می شود و با دادن احساس پری بیشتر و هضم مطلوب تر و جذب مواد غذایی بیشتری در روده شرایط بهتری را به وجود می آورد.

روغن زیتون و دستگاه صفراوی

یکی از اثرات روغن زیتون بر روی دستگاه صفراوی این است که آن یک صفرابر و بیرون بر بهینه و قابل اطمینان و تخلیه کننده ی کامل کیسه ی صفرا می باشد. اثر بعدی آن فعال کنندگی کیسه ی صفراست. بطوری که انقباض کیسه ی صفرا را تحریک نموده و در حفظ آن و ممانعت از بی نظمی های مجاری صفراوی کمک بزرگی می کند. این روغن تولید نمک های صفراوی را در کبد تحریک کرده و مقدار دفع کلسترول در آن را افزایش می دهد. بطور خلاصه روغن زیتون به دلیل اثر سودمند در کشش ماهیچه ای و فعالیت کیسه صفرا، هضم لیپیدها را تحریک می نماید و به این ترتیب صفرا را به حالت امولسیون در آورده و از رسوب سنگهای صفراوی جلوگیری به عمل می آورد.

روغن زیتون و لوزالمعده

با مصرف روغن زیتون مقدار ترشحات لوزالمعده کم شده و باعث کم کاری این اندام می گردد. ولی عمل هضم به اندازه ی کافی انجام می شود. مصرف روغن زیتون در مقابله با بیماری هایی که تداوم عمل شیره ی لوزالمعده ضروری است مانند موارد کم کاری لوزالمعده، بیماری های مزمن لوزالمعده و غیره توصیه شده است.

روغن زیتون و روده ها

روغن زیتون به دلیل دارا بودن سیتوسترول ها، قادر به ممانعت از جذب کلسترول در روده ی کوچک است و نیز جذب عناصر غذایی کلسیم، آهن، منیزیم و غیره را برمی انگیزد. بنابراین، روغن زیتون نوعی چربی است که به سهولت هضم و جذب می شود. این روغن دارای خواص انتخابی بوده و اثر ملین ضعیفی دارد که برای مقابله با یبوست و تنگی نفس مؤثر واقع می گردد.

منابع:

- ۱ - مؤسسه ی بین المللی تحقیقات روغن زیتون (۲۰۰۴-۲۰۰۰) اسپانیا
- ۲ - انجمن روغن زیتون ایالت کالیفرنیا (۲۰۰۵-۲۰۰۲) ایالات متحده آمریکا

معرفی روغن زیتون ممتاز در بازار ایران

با بررسیهای بسیار و مستمر همکاران مجله، فعلا بهترین نوع روغن زیتون موجود در بازار ایران مربوط به شرکت ایتالیایی OLITALIA می باشد. این محصول، گذشته از موضوع کیفیت؛ که نسبت به محصولات مشابه وارداتی از ترکیه و اسپانیا یا محصولات داخلی امتیاز و برتری دارد، از نظر قیمت هم نسبت به قیمتهای داخلی نیز بسیار مناسب است. محصولات به نام این شرکت، دو نوعند: یکسری که بسته بندی خارجی است، و یک نوع که در ایران بسته بندی می شود، و در صورت فراهم شدن قسم اول ترجیح دارد، قیمت عادلانه این محصول در ظرفهای شیشه ای یک لیتری حدود ۶۰۰۰ الی ۶۳۰۰ تومان می باشد.

والحمد لله رب العالمین