

هر آنچه که درباره زیتون نمی دانستید

زیتون میوه ای است که خواص سودمندی برای بدن انسان دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، زیتون میوه‌ای شگفت انگیز است که در قرآن شش بار و یکبار به صورت غیر مستقیم، نام برده شده است و همین اشاره‌ها برای درک معجزه‌گری آن کافی است. به طور کلی طبع زیتون رسیده گرم است. این موضوع هم برای زیتون سبز و هم زیتون سیاه یکسان است. اما زیتون نرسیده طبعی سرد و خشک دارد. روغن زیتون نیز طبع گرم و خشکی دارد. مصلح زیتون گردو، سرکه، عسل، بادام درختی شیرین و شیرینی‌های طبیعی است.

این میوه خوش خوراک و پرفایده، قادر است تغییرات بسیاری در سیستم سلامتی شما ایجاد کند. خاصیت زیتون تنها به یک یا چند مورد محدود نمی‌شود و کمتر کسی پیدا می‌شود که به ارزش آن برای دریافت مواد مغذی روزانه، واقف نباشد.

چرا باید زیتون بخوریم؟

زیتون یکی از مفیدترین انواع میوه‌هاست که فواید زیادی برای بدن دارد. مصرف زیتون به صورت روزانه و در حد معقول می‌تواند به بهبود وضعیت سلامت و جلوگیری از ابتلا به انواع بیماری‌ها کمک کند. بهتر است برای بهره‌مند شدن از خواص اعجاب انگیز زیتون از زیتون طبیعی و شکسته شده به جای زیتونی که به وسیله سود فرآوری شده است، استفاده کنید.

عطر و طعم خوش، پیچیده و اغلب نمکی زیتون، آن را به میوه‌ای محبوب تبدیل کرده که علاوه بر طعم عالی، دارای مزایای بسیاری برای سلامتی و درمان بیماری‌های گوناگون است.

به گفته مورخان، نزدیک به ۸۰۰۰ سال است که درخت زیتون وجود دارد و کشت آن در ایران به ۲۰۰۰ هزار سال قبل برمی‌گردد. درخت زیتون، یکی از نمادهای کهن که در مورد ثروت مندی، شکوه و عظمت و صلح و آشتی در پرچم سازمان ملل قرار گرفته است.

اگرچه درخت زیتون، بسیار کند رشد می‌کند و نیاز به کشت دقیق دارد، اما عمر طولانی آن، به نسل‌های زیادی میوه می‌دهد. شگفت‌آور است که هنوز در بسیاری از نقاط جهان، درختانی با قدمت بیش از هزار سال وجود دارند.

اگرچه ممکن است این میوه به لحاظ شکل، رنگ و اندازه متفاوت باشد اما خواص زیتون و مواد مغذی موجود در آنها تفاوتی ندارد و تنها ذائقه و سلیقه افراد در انتخاب نوع آن مؤثر است.

زیتون سبز: زیتون سبز، شاید معروف‌ترین نوع در ایران و جهان باشد که در درمان کلسترول و فشار خون، رماتیسم، تب، رفع قولنج، کاهش یبوست و مقابله با کرم معده مؤثر است.

زیتون سیاه: زیتونی که بر خلاف تصور، حاصل رسیدن کامل نوع سبز نیست بلکه به صورت ژنتیکی سیاه بوده و برای رشد باید به شرایط آب و هوایی مورد نظر را جهت پرورش آن تامین کرد؛ به همین دلیل در کشور ما قابل کاشت نیست. اسپانیا و ایتالیا از تولیدکنندگان اصلی زیتون سیاه هستند. به لحاظ خواص، خواص زیتون سیاه تفاوتی با سبز ندارد و تنها طعم و بوی قوی‌تر دارد.

خواص زیتون سبز در مقابل فواید زیتون سیاه:

آیا زیتون سیاه مفیدتر است یا سبز؟ انواع مختلفی از زیتون وجود دارد و برخی تفاوت‌های تغذیه‌ای نیز وجود دارد. اما برخی ترکیبات مغذی اصلی مانند چربی‌های تک اشباع نشده، مس، ویتامین E، کلسیم، ویتامین A در هر دو نوع ثابت باقی می‌ماند.

اما اگر به تفاوت‌های تغذیه‌ای نگاه کنیم باید بگوییم که زیتون‌های سبز، نسبت به نوع سیاه، از میزان نمک و در نتیجه سدیم بیشتری برخوردار هستند؛ اما اگر نوبت به انتخاب طعم برسد، زیتون سبز طرفدار بیشتری دارد.

خواص زیتون برای سلامتی:

ترکیبات موجود در خواص زیتون پرفایده (به ویژه هیدروکسی تیروزول و تیروزول)، مانع از دست دادن تراکم معدنی استخوان و در نتیجه پوکی استخوان می‌شود.

از خواص زیتون برای قلب غافل نشوید!

وقتی رادیکال های آزاد کلسترول را اکسید می کنند، رگ های خونی آسیب می بینند و چربی جمع شده در عروق امکان دارد منجر به حمله قلبی شود. مواد مغذی آنتی اکسیدان موجود در زیتون، مانع از اکسیداسیون کلسترول شده و در نتیجه از بیماری های قلبی – عروقی جلوگیری می کند. چربی زیتون، چربی غیر اشباع سالم است که خطر تصلب شرایین را کاهش و کلسترول مفید را برای بدن افزایش می دهد.

خاصیت زیتون در سلامت دستگاه گوارش:

مصرف مکرر ویتامین E و چربی های اشباع نشده در زیتون، میزان ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد. کارایی این ویتامین ها و ارزش غذایی این است که موجب پیشگیری از سرطان روده می شود.

عملکرد مراقبتی روغن زیتون بر زخم معده و ورم معده نیز تأثیر مفیدی دارد. روغن زیتون در مقایسه با داروهای تجویزی، ترشحات صفرا و هورمون های لوزالمعده را بسیار آسان تر کرده و در نتیجه میزان بروز سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد.

فواید زیتون در تأمین سلامت پوست:

زیتون منبع عالی ویتامین E است که به عملکرد سلول ها، سیستم ایمنی بدن و سلامت پوست مراقبت می کند. ویتامین E موجود در آن، از پوست در مقابل اشعه ماوراء بنفش محافظت می کند؛ بنابراین ابتلا به سرطان پوست و پیری زودرس را کاهش می دهد.

خواص زیتون باعث ترشح هورمون تستوسترون می شود:

زیتون و به ویژه نوع سیاه آن، دارای مقدار مناسبی از اسیدهای چرب یا همان امگا ۳ است که هورمون تستوسترون را تحریک می کند. ترشح این هورمون تستوسترون، باعث افزایش باروری و میل جنسی مردان، تقویت اسپرم ها و سالم تر شدن آنها می شود.

فواید زیتون در تنظیم سطح قند خون:

دیابت یکی از شایع ترین بیماری هایی است که بر اعصاب تأثیر می گذارد. روغن زیتون توانایی تنظیم سطح قند خون را دارد که باعث افزایش سلامت جنسی و باروری می شود.

زیتون منبعی کامل از آهن:

زیتون سیاه دارای مقدار زیادی آهن است. توانایی گلبول های قرمز در حمل اکسیژن به سراسر بدن به دلیل وجود آهن در خون است. آهن نقش مهمی در تولید انرژی دارد و از همه مهمتر، عملکرد مناسب سیستم ایمنی بدن به میزان کافی آهن بستگی دارد.

خواص زیتون در سلامت چشم:

یک فنجان زیتون، حاوی ده درصد از مقدار ویتامین A توصیه شده روزانه است که برای سلامت چشم بسیار مهم است و چشم را قادر می سازد تا روشنائی و تاریکی را بهتر از یکدیگر تشخیص دهد؛ در نتیجه دید در شب را بهبود می دهد.

خواص زیتون در سم زدایی از بدن:

وجود مقدار فراوان «پتاسیم» در زیتون، قدرت عضلانی و انرژی بدن را افزایش داده و میزان ترشحات غدد داخلی را تنظیم می کند. یکی از عملکردهای پتاسیم، سم زدایی و پاک کردن کبد از اوره و اسید اوریک است و همچنین می تواند قدرت دفع کلیه ها را افزایش دهد.

آیا خوردن زیتون به میزان زیاد، مضر است؟

بعضی خواص مواد غذایی مانند خواص زیتون؛ حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که به آن ها «چربی سالم» می گویند و برای سلامت قلب و حتی بهبود آرتریت روماتوئید مفید است. اما خوردن زیتون، در واقع خوردن ماده غذایی فرآوری شده و بسته بندی شده است.

یک عدد زیتون، ۱۱۰ میلی گرم سدیم دارد که در نگاه اول شاید مهم نباشد؛ اما باید توجه داشت که تعداد کمی از افراد، فقط یک دانه زیتون می خورند و اصولاً هنگام صرف آن تعداد بیشتری خورده می شود؛ در حالی که حداکثر میزان مصرف سدیم برای یک فرد بزرگسال ۲۳۰۰ میلی گرم است.

بنابراین اگر مشکلاتی مانند نارسایی احتقانی قلب دارید یا از رژیم غذایی کم سدیم پیروی می کنید، حتماً مراقب باشید و زیتون کم سدیم را انتخاب کنید. این نوع، اغلب براق نیستند و طعم و خاصیت بیشتری نیز دارند اما ممکن است گران تر باشند.

زیتون را کجا و چگونه مصرف کنیم؟

زیتون را می‌توان به شکل کامل و یا به شکل بدون هسته و پر شده با مواد مخصوص، مصرف کرد؛ همچنین برای استفاده در غذاهایی مانند پیتزا، سالاد یا سالاد ماکارونی نیز خوشمزه است. می‌توان آنها را به شکل پوره درآورد و برای افزودن طعمی خوش به سایر غذاها استفاده کرد.

واقعیت‌های تغذیه ای خواص زیتون:

هر ۱۰۰ گرم فواید زیتون و برگ های آن، دارای ۱۱۴ تا ۱۵۰ کالری است. به عبارت دیگر، هر ۹ عدد زیتون، حدود ۶۰ کالری دارد.

زیتون شامل ۷۵ درصد آب، ۱۱ تا ۱۵ درصد چربی و ۴ تا ۶ درصد کربوهیدرات و حاوی مقادیر کمی پروتئین هستند. مقادیر زیادی ویتامین و مواد معدنی نیز به شرح زیر در این میوه کوچک وجود دارد.

ارزش و جایگاه غذایی روغن زیتون

روغن زیتون یکی از سالم‌ترین روغن‌هاست. ممکن است در هنگام تنظیم رژیم‌های غذایی این سؤال برایتان پیش بیاید که، روغن زیتون جزو کدام گروه غذایی است. روغن زیتون همان طور که از نام آن پیداست در دستهٔ لیپیدها قرار می‌گیرد. لیپیدها یکی از منابع اصلی تأمین انرژی بدن هستند و در ساخت سلول‌ها استفاده می‌شوند.

روغن زیتون چه خاصیتی دارد؟

روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که از آسیب سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند. این رادیکال‌های آزاد موادی هستند که در طول متابولیسم و سایر فرایندهای بدن تولید می‌شوند. آنتی‌اکسیدان‌ها رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند و به این طریق از بدن و سلول‌ها محافظت می‌کنند.

فواید روغن زیتون برای قلب و عروق

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) و سازمان ایمنی مواد غذایی اروپایی توصیه می‌کنند هر روز حدود ۲۰ گرم یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون فرآوری نشده (خام) مصرف کنید تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش دهید.

آیا روغن زیتون چربی را بالا می‌برد؟

روغن زیتون سطوح کلسترول خوب را نیز افزایش می‌دهد که این یک خبر خوب برای افراد مبتلا به چربی خون بالاست.

خواص روغن زیتون پوست صورت

روغن زیتون با ویژگی‌های منحصربه‌فردی که دارد یک مادهٔ جادویی برای پوست و خصوصاً پوست صورت به شمار می‌رود. خواص روغن زیتون پوست صورت عبارت‌اند از:

سرشار از ویتامین‌های مناسب سلامت پوست مانند ویتامین A، E و D است که به‌دلیل ماهیت لیپیدبودن روغن زیتون جذب موضعی خوبی دارد.

روغن زیتون همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان است؛ بنابراین ممکن است به جلوگیری یا معکوس‌کردن آسیب ناشی از اشعهٔ ماوراءبنفش سرطان‌زا کمک کند.

خواص روغن زیتون برای مو

خواص روغن زیتون برای مو نیز بسیار قابل‌توجه است. روغن زیتون به عنوان یک مرطوب‌کننده موجب آبرسانی بهتر به موها شده و از خشکی آنها جلوگیری می‌کند.

روغن زیتون به‌دلیل خواص ضد باکتریایی و ضد قارچی که دارد تأثیرات بسیار مفیدی برای پوست سر دارد. اثر مرطوب‌کنندگی آن به کاهش خارش، رفع خشکی، مبارزه با شورهٔ سر و رفع گرفتگی فولیکول‌ها کمک می‌کند. این فولیکول‌های مسدودشده و شورهٔ سر یکی از عوامل اصلی ریزش مو هستند.

خواص روغن زیتون برای معده

روغن زیتون حاوی مواد مفید بسیاری است که می‌تواند باکتری‌های مضر را مهار کند یا از بین ببرد. یکی از این باکتری‌ها هلیکوباکتر پیلوری است که در معده زندگی می‌کند و می‌تواند باعث زخم معده و سرطان معده شود.

همچنین روغن زیتون با خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی خود نیز موجب بهبود و تسکین بسیاری از بیماری‌های معده مانند زخم و التهاب معده می‌شود.

