

روغن زیتون گامی به سوی سلامتی



نام: روغن زیتون

مزاج: گرم و خشک

گروه: غذاهای فراوری شده

ارگانیک (عاری از سموم)

بدون کلسترول

درمان دیابت

درمان یبوست

زیبایی پوست

نوع مرغوب روغن زیتون، مایعی شفاف و زرد کرمی رنگ متمایل به سبز یا زرد طلایی است. روغن زیتون طبیعی و اصل بوی تند می‌دهد و هر وقت که زیتون را می‌چشید اگر در دهان مزه فلز یا بوی حلبی احساس کردید نشانه نامرغوبی و فاسد شدن آن است.

مقدمه:

روغن زیتون یکی از اجزای مهم تشکیل دهنده رژیم غذایی مدیترانه ای است، که با روش استخراج مکانیکی از میوه درخت اولنا اروپا بدست می آید.

این ماده به دلیل داشتن مقدار زیادی اسیدهای چرب غیراشباع تک زنجیره ای (اسید اولئیک)، طعم دلپذیر، پایداری خوب و اثرات ویژه سلامت بخشی، یک روغن خوراکی بی نظیر محسوب میشود.

معمولا در پخت و پز، به عنوان یک سس سالاد، همچنین در لوازم آرایشی، داروئی و صابون استفاده می شود.

درختان زیتون از هزاره هشتم پیش از میلاد در سراسر مدیترانه وجود داشتند. اسپانیا بزرگترین تولید کننده روغن زیتون است و به دنبال آن ایتالیا و یونان

با این حال، مصرف سرانه در یونان بالاتر از اسپانیا، ایتالیا و مراکش است. مصرف در آمریکای شمالی و شمال اروپا بسیار کمتر است، اما به طور پیوسته افزایش می یابد.



ویژگی‌های روغن زیتون اصل و نحوه نگهداری آن:

- ✓ نوع مرغوب روغن زیتون، مایعی شفاف و زرد کرمی رنگ متمایل به سبز یا زرد طلایی است.
- ✓ روغن زیتون خوب در حرارت 15 درجه کاملاً شفاف و در صفر درجه منجمد شده دانه دانه می‌شود و در 20 درجه زیر صفر کاملاً سفت و منجمد می‌شود.
- ✓ البته باید در نگهداری روغن زیتون بسیار دقت کرد چرا که روغنی بسیار حساس است؛ برای حفظ و نگهداری آن باید در ظروف شیشه‌ای قرار داد همچنین از حرارت و نور باید محافظت شود.
- ✓ جای خشک، خنک و تاریک بهترین مکان برای نگهداری روغن زیتون است.
- ✓ روغن زیتون در برابر عواملی مانند آب، نور، هوا حساس است و این عوامل موجب فساد آن می‌شود و به همین دلیل باید به دور از نور مستقیم خورشید قرار گیرد.
- ✓ زیتون سیاه از زیتون سبز ارزش غذایی بیشتری دارد که در کشور ترکیه به وفور یافت می‌شود.



- ✓ روغن زیتون طبیعی و اصل بوی تند می‌دهد و هر وقت که زیتون را می‌چشید اگر در دهان مزه فلز یا بوی حلبی احساس کردید نشانه نامرغوبی و فاسد شدن آن است.



بر اساس استاندارد ملی، روغن زیتون، به انواع بکر، تصفیه شده، مخلوط بکر و تصفیه شده و انواع روغن تفاله زیتون

طبقه بندی میشود. انواع روغن زیتون بکر، فقط به روش مکانیکی بدست می آید و هیچ گونه تغییراتی در آن صورت نمی گیرد. روغن زیتون بکر به لحاظ ویژگیهای حسی و ترکیبی به چهار نوع تقسیم میشود که از این میان، سه نوع آن، یعنی روغن زیتون فوق بکر، بکر درجه یک و بکر معمولی بصورت مستقیم مصرف میشوند و نیاز به تصفیه ندارند. ولی نوع بکر لامپانت، نیاز به تصفیه دارد. بعد از روغن زیتون بکر، روغن زیتون تصفیه شده قرار دارد. مخلوط روغن زیتون تصفیه شده و روغن زیتون بکر، روغن زیتون نامیده میشود. آخرین گروه، روغن تفاله زیتون است که به کمک حلال و یا سایر روشهای فیزیکی از تفاله روغن زیتون استخراج میشود و کاربرد خوراکی آن مجاز نیست از ترکیبات اصلی روغن زیتون، اسیدهای چرب هستند. فراوانترین اسید چرب موجود در روغن زیتون اسید اولئیک است.

میزان ترکیبات اسیدهای چرب روغن زیتون، بدین ترتیب میباشد: مریستیک اسید(2-0%)، پالمیتیک اسید (5/7-20%)، استئاریک اسید(5-0/5%)، اولئیک اسید(55-83%) و لینولئیک اسید(3/5-23%). مواد غیرصابونی موجود در روغن زیتون بطور طبیعی شامل هیدروکربنها، الکلهای تریپنی، ترکیبات استرولی، ترکیبات فنولی و توکوفرولها است. روغن زیتون حاوی ویتامینهای E و A ، اسکوالن و بتاکاروتن نیز میباشد. مومها گروهی از ترکیبات نامحلول با نقطه ذوب بالا هستند که در روغنهای خام گیاهی مانند روغن زیتون یافت می شوند.

زیتون از نظر طب سنتی :

در طب سنتی زیتون به عنوان کاهش دهنده چربی خون ، ملین تلطیف کننده غشاهای مخاطی دستگاه گوارش و محرک ترشح صفرا به کار می رود . جوشانده برگ ها و پوست داخلی درخت زیتون تب بر و برگهای زیتون ضد عفونی کننده و آرام بخش است . روغن زیتون به صورت موضعی در درمان سوختگی ، کوفتگی ، گزیدگی حشرات و خارش شدید به کار می رود. 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.

اثرات روغن زیتون بر سلامتی :

بر اساس مطالعات تجربی، ترکیبات روغن زیتون دارای فعالیتهای بیولوژیکی از جمله اثرات ضد التهابی، اثرات آنتی اکسیدانی، ضدآریمی و گشاد کنندگی عروق هستند. مطالعات نشان داده است مصرف روغن زیتون با محتوای ترکیبات فنولی متفاوت، کاهش عوامل خطر بیماری قلبی- عروقی، تری گلیسرید سرم ، گلوکوتائون اکسید شده و افزایش لیپوپروتئین با چگالی بالا را به دنبال دارد. روغن زیتون، باعث افزایش میزان HDL و کاهش میزان LDL میشود، همچنین باعث بهبود عملکرد عروق و کاهش میزان کلسترول خون میشود که روی بیماریهای قلبی عروقی اثر مثبت دارد.

روغن زیتون نیاز بدن به انسولین را کاهش داده و از سوی دیگر باعث کاهش کلسترول مضر خون شده و سبب تنظیم فشار خون می شود. این عوامل سبب تنظیم قند خون شده و از عوارض بیماری دیابت می کاهند. وجود مقادیر بالای اسیدهای چرب غیر اشباع در روغن زیتون سبب کاهش کلسترول مضر خون شده و سبب شکستن پیوندهای بین مواد چربی میشود که میتواند به کنترل وزن کمک کند. روغن زیتون خالص موجب محافظت عمل میتوکندری خواهد اسیدهای چرب اشباع شده باعث تعادل چربیهای خون و گلوکز پس از صرف غذا میگردد.

مطالعات نشان داد رژیم غذایی حاوی روغن زیتون نسبت به رژیم طبیعی به میزان بیشتری باعث کنترل میزان قند خون در افراد دیابتی میشود. بطور سنتی توصیه های تغذیه ای برای درمان چاقی بر جایگزینی روغنهای حیوانی با روغنهای نباتی تأکید دارد. ثابت شده است که رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بیشتر از رژیم های غذایی 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.

ترکیبات زیست فعال روغن زیتون و اثرات آن

روغن زیتون حاوی مقادیر بالای اسید چرب غیراشباع حاوی یک باند دوگانه و همچنین ترکیبات دیگری با ویژگیهای بیولوژیکی مهم میباشد. از این میان اسکوالن را میتوان نام برد که یک هیپروکربن تریترین است و نقش مهمی در بیوسنتز کلسترول بر عهده دارد. اسکوالن که بطور گسترده در سراسر بدن توزیع میشود، عمدتاً در پوست نسبت به سایر بافتهای بدن یافت میشود

تابش اشعه ماوراءبنفش به پوست باعث تشکیل رادیکالهای آزاد سرطان زا می گردد. غلظت بالای اسکوالن، که به مقدار زیاد در رژیم غذایی مدیترانه ای یافت می شود، باعث کاهش سرطان پوست میشود.

هفت مزیت شگفت انگیز روغن زیتون بر روی پوست، مو و ناخن



- ✓ نرم کننده ناخن خشک
- ✓ چرب نمودن مو
- ✓ حالت دهنده و جلا دهنده مو
- ✓ پاک کننده میکاپ چشم
- ✓ مرطوب کننده جلد
- ✓ درمان لب های خشک
- ✓ استفاده به شکل افترشیف

✓ مزایای روغن زیتون برای پوست

روغن زیتون منافع زیادی برای پوست، مو و ناخن ها دارد. در اینجا به برخی از مزایای روغن زیتون برای پوست اشاره می کنیم.

1. حفاظت آنتی اکسیدانی

روغن زیتون حاوی سه آنتی اکسیدان اصلی است: ویتامین E، پلی فنل ها و فیتواسترول ها. آنتی اکسیدان ها، هنگامی که به صورت موضعی استفاده می شوند، می توانند از پیری زودرس پوست محافظت کنند. ویتامین E به صاف شدن پوست کمک می کند و از پوست در مقابل نور ماورای بنفش محافظت می کند.

2. آیا منافذ پوست را از بین نمی برد؟؟؟؟

روغن زیتون عمیقا به پوست نفوذ می کند در حالی که یک اثر پاک کننده را فراهم می کند. در شب به عنوان یک جایگزین برای مرطوب کننده خود، به طور منظم از روغن زیتون ارگانیک استفاده کنید. یک قاشق چای خوری روغن را روی صورت و گردن بگذارید. به آرامی پوست را با یک حوله کاغذی پاک کنید و روغن اضافی را پاک کنید.

3. لایه برداری را افزایش می دهد

ا قاشق غذاخوری روغن را با نمک طبیعی دریا مخلوط کرده و این مخلوط را روی پوست بمالید. ویژگی های های ساینده نمک دریا همراه با عمل نفوذ عمیق روغن، سلول های مرده پوست را حذف می کند.

4. تقویت کننده زیبایی



روغن زیتون همچنین برای مراقبت از ناخن استفاده می شود، و بسیاری از زنان از آن به عنوان یک پاک کننده آرایش چشم استفاده می کنند. برنامه های کاربردی دیگر شامل استفاده از آن به عنوان یک عنصر در ماسک صورت خانگی است. یکی دیگر از برنامه های جالب برای مردان و زنان جایگزینی کرم اصلاح با روغن زیتون است.

رژیمهای غذایی حاوی روغن زیتون و تأثیر آن بر یادگیری

از آنجا که موضوع یادگیری و حافظه مسائلهای مهم در پیشرفت و توسعه علوم و فنون و حرفه های مختلف محسوب می گردد، یافتن راههای احتمالی برای تقویت حافظه موضوع تحقیق بسیاری از پژوهشگران میباشد. به نظر می رسد که روغن زیتون حاوی ترکیباتی باشد که باعث افزایش یادگیری و تقویت حافظه می گردد.

یافته های حاصل از یک مطالعه روی موشها نشان داد مصرف رژیم غذایی حاوی روغن زیتون 10 درصد، به مدت چهار هفته و بیشتر تأثیر معنی داری بر افزایش قدرت یادگیری دارد. مصرف چهار هفته ای روغن زیتون احتمالاً میتواند باعث تغییراتی در غشای سلول شود که در مصرف دو یا سه هفته ای آن بوجود نمی آید. به نظر می رسد که اسیدهای چرب غیراشباع و ویتامین A و E موجود در روغن زیتون باعث افزایش قدرت یادگیری می شوند.

روغن زیتون و تأثیر آن بر گوارش:

روغن زیتون به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب با یک باند غیراشباع دارای خواص منحصر به فردی است که آن را از از طرفی روغن زیتون کشش ماهیچه های 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 شده و احساس سیری در مدت بیشتری به طول می انجامد و با کاهش اشتها، فرد غذای کمتری مصرف خواهد کرد.

یکی از اثرات روغن زیتون بر سیستم گوارش و صفراوی این است که آن را کولازو می کند، که باعث تخلیه بهینه صفرا و تخلیه کامل مثانه می شود. یکی دیگر از اثرات، این است که آن کولسیستوکینتیک است، به همین ترتیب انقباض مثانه را تحریک می کند که در درمان و پیشگیری از اختلالات مجاری صفراوی بسیار مفید است. این باعث تولید سدیم صفراوی در کبد می شود و مقدار کلسترول را که توسط کبد دفع می شود افزایش می دهد. به طور خلاصه، با توجه به اثر مثبت آن بر میزان فعالیت ماهیچه و مثانه، روغن زیتون هضم لیپیدها را تحریک می کند، زیرا آنها توسط صفرا تجدید می شوند و مانع از تشکیل سنگ های صفراوی می شوند.

آیا روغن زیتون برای سرخ کردن مناسب است؟

همه ی روغن ها در یک دمایی شروع به ذوب شدن می کند. این درجه حرارت، که به عنوان نقطه دود شناخته می شود، که در آن تغییرات شیمیایی رخ می دهد که باعث ایجاد دود و طعم نامطلوب می شود. این دما برای روغن زیتون پایین تر از سایر انواع روغن ها می باشد. مانند روغن بادام زمینی یا کلزا...

نقطه دود روغن زیتون بین 380 و 410 درجه فارنهایت است، بسته به ناخالصی و اسیدیته روغن زیتون: کیفیت بهتر، نقطه دود بالاتر است. نقطه دود روغن زیتون خیلی بالاتر از درجه حرارت مورد نیاز برای پخت و پز می باشد اما آیا درجه حرارت سرخ کردن، روغن زیتون را از روغن "خوب" به "روغن بد" تغییر می دهد؟ گرمای

مورد نیاز برای بالا بردن دمای روغن زیتون هنگام سرخ کردن غذا نمی تواند ترکیب شیمیایی روغن زیتون را از یک محصول خوب به یک بد تغییر دهد.