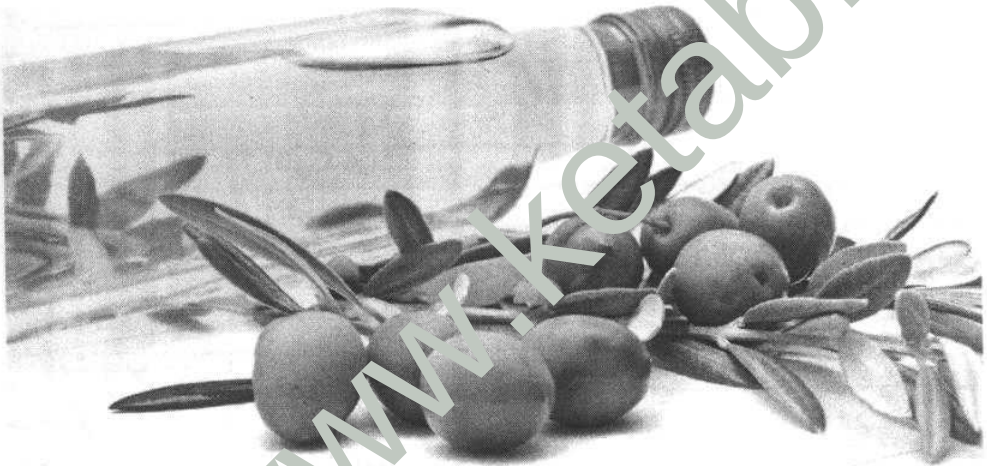




۱۳۹۴/۱۲

زیتون



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۵۸-۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۱۱۰۳
عنوان و نام پدیدآور	: زیتون / تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۰ ص.: مصور، جدول.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۰۶.
موضوع	: زیتون
رده بندی دیویی	: ۶۳۴/۶۳
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۱۳۷۹/م ۶۳۷ SB
سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
وضعیت فهرست نویسی	: ف

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: زیتون
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: علیرضا رضایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۴
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۵ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۱۶-۵۸-۸

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سرمایه گذاران می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری. بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

www.ghazayesalem.org

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد"

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	فصل اول - کشاورزی
۹	زیتون در قرآن، روایات و احادیث اسلامی
۱۳	دیدگاه قرآن کریم در خصوص زیتون و مقایسه آن با یافته‌های طب نوین
۱۴	معجزه قرآن؛ نسبت ۷ به ۱ زیتون و انجیر
۱۵	کشورهای عمده تولیدکننده زیتون
۱۶	کشورهای عمده تولیدکننده میوه و روغن زیتون
۱۷	پیشینه
۱۷	زیتون در زبانستان
۱۹	زیتون به عنوان نماد
۲۰	مصرف سرانه زیتون در ایرا پایین است
۲۰	کلیات
۲۱	خصوصیات
۲۲	گیاه‌شناسی
۲۳	شناسایی عمومی درخت زیتون
۲۴	اندام‌های زایشی
۲۵	ارقام زیتون
۲۶	طبقه‌بندی ارقام زیتون
۳۰	ارقام زیتون در جهان
۳۱	ارقام زیتون در ایران
۳۲	گلدهی و تشکیل میوه
۳۵	شرایط اقلیمی موردنیاز
۳۸	شرایط اقلیمی کشت درخت زیتون
۳۹	روش ازدیاد نهال و احداث باغ زیتون
۴۰	تکثیر
۴۱	کاشت نهال و نگهداری از باغ
۴۴	گرده افشانی
۴۵	تربیت و هرس
۴۶	آبیاری
۴۸	آب و هوای مطلوب درخت زیتون
۴۸	خاک مطلوب درخت زیتون
۴۹	کود و حفظ حاصلخیزی خاک در باغ زیتون
۵۱	ازدیاد درخت زیتون

۵۳	 سال آوری
۵۳	 آفات و بیماری ها
۵۷	 رسیدن میوه زیتون
۵۹	 باردهی و برداشت میوه زیتون
۵۹	 برداشت محصول
۶۱	 زمان برداشت میوه زیتون

فصل دوم - صنایع ۶۳

۶۳	 ویژگی های درخت زیتون و فرآورده های آن
۶۴	 روغن زیتون
۶۵	 انواع کیفیت روغن زیتون
۶۵	 روغن زیتون چگونه تهیه می شود و مشخصات کیفی آن چیست؟
۷۸	 خواص فیزیکی روغن زیتون
۸۵	 انواع روغن زیتون
۹۰	 روغن زیتون را چگونه مصرف می کنید؟
۹۰	 روغن های موجود در ایران
۹۳	 رواج روغن زیتون قلبی در بازار
۹۴	 در خرید روغن زیتون به این نکات توجه کنید
۹۷	 نگهداری از زیتون

فصل سوم - تغذیه ۱۰۱

۱۰۱	 میوه زیتون
۱۰۱	 ترکیب شیمیایی میوه زیتون
۱۰۲	 ارزش غذایی میوه زیتون
۱۰۵	 مصارف خوراکی میوه زیتون
۱۰۶	 پاکسازی سموم با زیتون
۱۰۶	 زیتون و بینایی
۱۰۶	 خوردن زیتون جذب آهن را تقویت می کند
۱۰۷	 زیتون را به سبب غذایی زمستانی خود اضافه کنید
۱۰۷	 زیتون سیاه، بدون هسته، شکسته یا پرورده نخورید!
۱۰۸	 زیتون سبز بخوریم یا زیتون سیاه؟
۱۱۰	 زیتون شور خانگی
۱۱۱	 زیتون پرورده
۱۱۳	 آشپزی با روغن زیتون



۱۱۴.....	در پخت و پز.....
۱۱۵.....	جایگزین کره.....
۱۱۵.....	جایگزین سس‌های سالاد.....
۱۱۵.....	چرا روغن زیتون و سیر تازه را باید با هم خورد؟.....
۱۱۶.....	روغن مناسب برای پخت و پز کدام است؟.....
۱۱۶.....	چه روغنی بخريد و چگونه نگهداری کنید.....
۱۱۶.....	چربی‌های خوب بد و زشت.....
۱۱۷.....	روغنی که با به خانه بیاورید.....
۱۱۷.....	روغن زیتون به ر بخریم یا بی‌بو؟.....
۱۱۸.....	ارگانیک باز شوید!.....
۱۲۲.....	ارزش غذایی روغن زیتون.....

۱۲۵..... فصل چهارم - درمان.....

۱۲۵.....	زیتون در یک نگاه.....
۱۲۷.....	سودمندی زیتون و روغن آن.....
۱۲۹.....	طریقه مصرف.....
۱۳۰.....	خواص درمانی فوق العاده برگ زیتون.....
۱۳۲.....	نحوه استفاده از برگ زیتون.....
۱۳۴.....	درمان نقرس (بیماری پادشاهان) و روماتیسم با جوشانده برگ زیتون.....
۱۳۵.....	تولید چای از برگ زیتون.....
۱۳۵.....	درمان تبخال نوع یک و دو با استفاده از برگ‌های درخت زیتون.....
۱۳۶.....	هر آنچه لازم است درباره فواید روغن زیتون بدانیم.....
۱۵۵.....	روغن زیتون سالم‌ترین روغن دنیا.....
۱۶۰.....	نکاتی خواندنی از خواص زیتون.....
۱۶۰.....	زیتون سرشار از بتاکاروتن است.....
۱۶۱.....	آشنایی با رژیم مدیترانه‌ای.....
۱۶۴.....	با روغن نباتی چه کارهایی نمی‌شود کرد؟.....
۱۶۵.....	کاربردهای جالب روغن زیتون که از آنها بی‌خبرید.....
۱۶۸.....	با فواید روغن زیتون در طب سنتی آشنا شویم.....
۱۷۰.....	پیشنهاد زیتونی برای آرام کردن دل دردهای زنانه.....
۱۷۱.....	بهترین تقویت کننده.....
۱۷۱.....	مغزتان را غذا دهید.....
۱۷۲.....	در مبتلایان به ایدز روغن زیتون اشتها را زیاد می‌کند.....

- ۱۷۲..... با این روغن سیر می‌شوید.
- ۱۷۳..... زیتون بخورید تا چاق نشوید.
- ۱۷۳..... حتی بو کردن روغن زیتون می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.
- ۱۷۴..... مصرف روغن زیتون و کاهش وزن.
- ۱۷۵..... بهترین داروی زیبایی جهان در آشپزخانه شماست.
- ۱۷۶..... نکات ساده زیبایی.
- ۱۷۷..... روغن زیتون برای پوست و مو مفید است.
- ۱۷۹..... ماسک زیتون.
- ۱۸۲..... دستورالعمل‌های خانگی برای ترمیم کرم زیر چشم.
- ۱۸۲..... روغن زیتون لوسیون طبیعی ضد خشکی برای پوست.
- ۱۸۲..... روغن زیتون جایگزینی برای کرم‌های ضد آفتاب.
- ۱۸۴..... زیبایی زنانه زیتونی.
- ۱۸۷..... روغن زیتون و لکه‌های سیوره‌ها.
- ۱۸۸..... مراقبت دست‌هایتان باشید.
- ۱۸۸..... ماساژ پوست و روغن زیتون.
- ۱۸۹..... ماساژ کمر با روغن‌های گرم.
- ۱۸۹..... ماساژ با روغن زیتون برای دردهای مفصلی.
- ۱۹۰..... ماساژ شب ادراری و یخ‌خوابی.
- ۱۹۲..... ۷ تکنیک طلایی با ماساژ برای پیشگیری از چین و چروک صورت.
- ۱۹۴..... موهای سالم با روغن زیتون.
- ۱۹۵..... مودرمانی با روغن زیتون.
- ۱۹۷..... چکار کنیم تا ابروهایمان سریع‌تر رشد کند.
- ۱۹۹..... پوست درمانی با روغن زیتون.
- ۲۰۱..... ترکیب جادویی روغن زیتون و گوجه فرنگی برای جوانی شما.
- ۲۰۲..... بجای پماد ویتامین، به لب روغن زیتون بزنید.
- ۲۰۲..... برطرف کردن جای جوش‌ها با روغن زیتون.
- ۲۰۲..... ترک‌های پوستی در بارداری.
- ۲۰۳..... داروهای خانگی برای رهایی از تیرگی گردن.
- ۲۰۴..... درمان خانگی بهبود خارش سر.
- ۲۰۴..... درمان حساسیت و اگزما با روغن زیتون.
- ۲۰۴..... مقدار مجاز مصرف روغن زیتون.
- ۲۰۴..... عوارض مصرف بیش از اندازه.
- ۲۰۶..... منابع مورد استفاده.

پیشگفتار

تولید زیتون به عصر برنز در سواحل مدیترانه بر می‌گردد. میوه اش به محافظ سلامتی معروف است و برگ درختش به محافظ صلح.

تاریخ استفاده از روغن زیتون به هزاران سال پیش برمی‌گردد و هومر شاعر یونانی از این چربی به عنوان طلای مایع یاد می‌کند. تحقیقات جدید نیز حاکی از فواید آن برای بدن است این روغن طعم و بوی خاص و همه‌پسندی دارد. جزو خوش خوراک‌ترین و مفیدترین خوردنی‌های همراه با غذا است. روغن زیتون در پخت و پز، لوازم آرایشی، صابون و مواد دارویی استفاده می‌شود.

بیش از ۳۵۰۰ سال است که روغن زیتون در حواشی دریای مدیترانه به معجون سلامت شهرت یافته‌است. هچتن معروف است رامسس دوم (فرعونی که حضرت موسی در خانه‌اش پرورش یافت) که در حدود ۱۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بر مصر حکمروایی می‌کرده برای درمان هر نوع بیماری خود روغن زیتون را می‌نشید، است و شاید به همین دلیل بوده که این فرعون دو برابر متوسط عمر مصریان آن زمان یعنی ۳۰ سال عمر کرد.

از روغن زیتون به نام غذای عمر افزا نام می‌برند روغن زیتون را روغن زیبایی هم می‌نامند. حکما راز جوانی و زیبایی را در زیتون می‌دانستند. کزیتوس، فیلسوف یونانی، یک نسخه‌ی ساده برای سلامتی داشت: عسل برای درون و روغن زیتون برای بیرون.

روغن زیتون سالم‌ترین روغن دنیاست که علاوه بر محافظت در برابر امراض قلبی، از بروز انواع بیماری‌ها همچون دیابت ممانعت به عمل می‌آورد. زیتون سرشار از ترکیبات پلی‌فنل بوده و آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن با رادیکال‌های آزاد تولید شده در بدن مقابله کرده و مانع بروز بسیاری از بیماری‌ها ازجمله سرطان می‌شود.

طبق آمارهای جهانی منتشر شده کشورهای حوزه مدیترانه که سرانه مصرف زیتون و روغن زیتون بالاتری نسبت به سایر مردم جهان دارند از تندرستی و طول عمر بیشتر و امید به زندگی طولانی‌تری برخوردارند و در حالی که سرانه مصرف زیتون در برخی از این کشورها کمتر از پانیا به ۲۴ کیلوگرم در سال هم می‌رسد، این رقم در کشور ما تنها ۱۶۰ گرم است.

لزوم فرهنگ‌سازی پیرامون تغذیه صحیح احساس می‌شود. پایین بودن سرانه مصرف زیتون در کشورمان را بیشتر ناشی از فقر فرهنگی مردم می‌باشد و گرنه چطور عده زیادی از هموطنان روزانه پول زیادی بابت تهیه غذاهای آماده یا مواد مضر نظیر سیگار می‌پردازند، اما حاضر نیستند همین مبلغ را برای تندرستی‌شان هزینه کنند؟!!

باید فرهنگ استفاده از روغن زیتون را بین مردم ارتقاء دهیم تا با استفاده از این محصول خوب، سلامت جامعه افزایش یابد. جایگزینی روغن زیتون به جای روغن‌های معمول پخت و پز راهکاری است که باید در تمامی منازل به مورد اجرا گذاشته شود.



روغن زیتون یکی از محبوب‌ترین و شناخته شده‌ترین روغن‌های گیاهی است که نه تنها طعم خوبی دارد بلکه سرشار از خاصیت است. از چهار هزار سال پیش مصریان باستان خواص جادویی روغن زیتون را می‌شناختند. از قرن دوازدهم میلادی به بعد دنیای پزشکی غرب نیز به اهمیت روغن زیتون پی برد و این روغن جادویی هر روز محبوب‌تر و معروف‌تر شد.

زیتون به عنوان میوه‌ای قرآنی حائز اهمیت است. در قرآن کریم سوره‌ای مستقل برای این میوه نازل شده و خداوند در آن قسم خورده است که این موضوع نشانگر جایگاه خاص و ممتاز زیتون است. کتابی که در آن روغن زیتون را در دسترس شما قرار داده‌ایم، به صورت تخصصی و جامع در زمینه‌های کشاورزی، صنعت، تغذیه و درمان طبیعی به شما معرفی می‌کند. فصل ۴ شامل بر

در فصل نخست تاریخچه، جایگاه اقتصادی، مشخصات گیاه شناسی، شرایط اقلیمی و اکولوژیکی کاشت، مراقبت‌های زراعی، برداشت، ارقام، آفات و بیماری‌های آن توضیح داده شده است. در فصل دوم فناوری تولید روغن زیتون، انواع آن، ویژگی‌های فیزیکی و شیمیایی و تقلبات آن ارائه شده است.

در فصل سوم زیتون از نقطه نظر ارزش غذایی، مسائل تغذیه‌ای، ویژگی‌های آشپزی و ترکیب شیمیایی زیتون و روغن آن مورد توجه قرار گرفته است. طریقه تهیه کنسرو زیتون و زیتون پرورده نیز توضیح داده شده است.

برگ، میوه و روغن زیتون مصارف طبّی دارد. خواص درمانی، اسکن دارویی و توصیه‌های پزشکی برای بهبود بیماری‌های مختلف با زیتون و فرآورده‌های آن در فصل چهارم به تفصیل ذکر شده است. از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا رسانی، چاپی و غیرچاپی مؤلف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱