

دارو و درمان با روغن زیتون

www.ketab.ir

آریا عسگری

انتشارات معتبر

۱۴۰۰

سرشناسه	عسگری، آریا، ۱۳۷۱-
عنوان و نام پدیدآور	دارو و درمان با روغن زیتون/آریا عسگری.
مشخصات نشر	اهواز: موسسه فرهنگی هنری آداب، انتشارات معتبر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۶ص: مصور(رنگی)، نمودار: ۱۴/۲۱۸۵/۵ س.م.
شابک	۲۵۰۰۰ ریال: 978-600-419-160-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۷۶-۱۴۵.
موضوع	روغن زیتون
موضوع	Olive oil
موضوع	روغن زیتون -- مصارف درمانی
موضوع	Olive oil -- Therapeutic use
رده بندی کنگره	TX۵۶۰
رده بندی دیویی	۶۴۱/۳۴۶۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۲/۱۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی ملی	فیا

اهواز: چهارم آذر، اول خیابان شهید سراج شماره ۳۲

تلفن: ۳۲۱۳۶۸-۳۲۱۳۶۸ فاکس: ۳۲۲۲۵۴۹۶-۰۶۱

پست الکترونیکی: Moatabar_alavi@yahoo.com



عنوان کتاب: دارو و درمان با روغن زیتون

نویسنده: آریا عسگری

ناشر: انتشارات معتبر (وابسته به مؤسسه فرهنگی هنری آداب)

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۹-۱۶۰-۴۱۹-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۸	لیست اختصارات
۱۷	فصل اول: معرفی زیتون
۱۹	مقدمه
۲۰	توسعه رشد زیتون در مدیترانه
۲۶	تولید زیتون در ایالات متحده
۲۹	سیستم‌های تولید زیتون
۳۱	سیستم سنتی
۳۱	سیستم تولید با چگالی بالا
۳۳	سیستم تولید با چگالی فوق‌العاده بالا
۳۵	فرآوری روغن زیتون در روغن
۳۶	شستشو و برداشتن برگ
۳۶	فرز یا خرد کردن
۳۸	مخلوط کردن خمیر زیتون (مال زدگی)
۳۹	استخراج روغن از خمیر
۳۹	مطبوعات سنتی
۴۰	فیلتراسیون انتخابی: فرآیند سینولنا
۴۰	ردیف‌های سانتریفیوژ: سه فاز و دو فاز

۴۲.....	سانتریفیوژ عمودی
۴۲.....	پردازش زیاله
۴۲.....	فیلتراسیون، نگهداری و بطری روغن
۴۳.....	ارزیابی حسی روغن‌ها
۴۴.....	استاندارد: ویژگی‌های مثبت
۴۵.....	استاندارد: صفات منفی
۴۷.....	روغن‌های زیتون اسپانیایی
۴۷.....	Arbequina کاتالان
۴۷.....	آراگون امپلتر
۴۸.....	Extremadura, Castilla la Mancha, Castilla y León و Madrid
۴۸.....	والنسیا بلانکوتا
۴۸.....	اندلس "Picual"
۴۹.....	روغن‌های زیتون ایتالیایی
۴۹.....	لیگوریا: Taggiasca
۵۰.....	Toscana
۵۰.....	مخلوط‌های Frantio و Leccino
۵۱.....	آمبریا: ترکیب‌های "Frantio"، "Leccino" و "Coratina"
۵۱.....	پولیا: کوراتینا
۵۲.....	ساردینیا: بوسانا
۵۲.....	لاتزیو: کانینو

پیشگفتار نویسنده

روغن زیتون روغن طبیعی است که از زیتون، میوه درخت زیتون استخراج می‌شود. این درخت نخستین بار در کرانه‌های دریای مدیترانه پرورش یافت و رژیم‌های غذایی این منطقه را با نام خود همراه ساخت. روغن زیتون در سراسر جهان به کار برده می‌شود. بیشترین مصرف آن در کشورهای پیرامون مدیترانه است. روغن زیتون را با فشردن میوه زیتون به دست می‌آورده‌اند که در قدیم از روغن زیتون به عنوان سوخت چراغ‌های روغنی نیز استفاده می‌کرده‌اند. و دارای مقدار زیادی چربی غیر نشده است ولی امروزه این روغن به وسیله‌ی روش‌های مکانیکی یا شیمیایی تولید می‌شود. این روغن در آشپزی، تولید لوازم آرایش، تولید دارو و صابون کاربردهای گوناگون دارد. که حدود ۱۴٪ روغن چربی اشباع است در حالیکه ۱۱٪ چربی اشباع نشده مانند اسیدهای چرب امگا ۶ و امگا ۳ است. اما اسید چرب غالب در روغن زیتون یک چربی اشباع نشده تک به نام اسید اولئیک است که ۷۳٪ از کل روغن را تشکیل می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که تاثیرات زیادی به عنوان یک ماده‌ی مغذی درمانی را می‌تواند شامل شود که اسید اولئیک

التهاب را کاهش می‌دهد و حتی ممکن است اثرات مفیدی بر روی رن‌های مرتبط با سرطان داشته باشد. چربی‌های اشباع نشده تک کاملاً در برابر گرمای زیاد مقاوم هستند و باعث می‌شوند روغن زیتون بکر یک انتخاب سالم برای پخت و پز باشد. روغن زیتون بسیار بکر نسبتاً مقوی است و جدا از اسیدهای چرب مفید، حاوی مقادیر ناچیزی ویتامین E و K است. اما روغن زیتون نیز مملو از آنتی اکسیدان‌های قدرتمند است. این آنتی اکسیدان‌ها از نظر بیولوژیکی فعال هستند و ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد و همچنین با التهاب مقابله می‌کنند و به محافظت از کلسترول خون و سایر اکسیداسیون کمک می‌کنند و حتی ممکن است خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. تحقیقات نشان داده که مصرف روزانه دو قاشق غذاخوری (۲۳ گرم) روغن زیتون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد که این امر، به دلیل وجود چربی‌های اشباع نشده در این روغن است؛ بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، بهتر است که به جای چربی‌های اشباع شده از روغن زیتون استفاده شود تا میزان مصرف کالری روزانه از حد لازم بیشتر نباشد. همچنین روغن گردو و اسید چرب امگا ۳ که در گوشت ماهی و سبزیجات وجود دارد همچون روغن زیتون، اسیدهای چرب اشباع نشده دارند و بنابراین برای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی مفیدند. علاوه بر این از روغن زیتون

می‌توان برای براق کردن موهای خشک و نرم کردن صورت و دست‌ها استفاده کرد. روغن زیتون خالص بیشتر برای اهداف آشپزی و در نگهداری مواد غذایی، به ویژه ماهی‌های کنسرو استفاده می‌شود. این ماده همچنین در صنعت نساجی برای شانه زدن پشم، در تولید مواد بهداشتی توالت و لوازم آرایشی، در صنایع دارویی برای اهداف دارویی، در تولید صابون کاستیل با کیفیت بالا و به عنوان روان کننده استفاده می‌شود. بیشترین عرضه روغن زیتون در جهان در کشورهای حوزه دریای مدیترانه تولید می‌شود، اما بخشی از آنها در کالینینیا، آمریکای جنوبی و استرالیا تولید می‌شود. تولید کنندگان برجسته عبارتند از اسپانیا، ایتالیا، یونان و تونس. در حالی که مقداری از روغن تولید شده در حوضه مدیترانه در آنجا مصرف می‌شود، بخش قابل توجهی از آن صادر می‌شود. که می‌تواند در مصارف مختلف از آن بهره مند شد به همین دلیل در این کتاب مهمترین هدف ما ابتدا آشنایی ما با این محصول و ارائه‌ی اطلاعاتی درباره‌ی وضعیت درمانی آن می‌باشد. در این کتاب سعی شده است تا با دید علمی تمامی مسائل را مورد بررسی قرار داد. تا بتواند تاییدی بر اثبات درمانی روغن زیتون باشد.