

روغن زیتون

(سلطان روغن ها)

تألیف و ترجمه: مهندس لیلا مهدی زاده

دکتر ریحانه احمد زاده قویدل

دکترای تخصصی تغذیه

استادیار دانشگاه آزاد اسلام

واحد قوچان

انتشارات نگارستان هنر

مشهد

۱۳۹۱

سرشناسه : مهدی زاده، لیلا، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور: روغن زیتون : سلطان روغن‌ها/ تالیف و ترجمه لیلا مهدی زاده، ریحانه
احمدزاده قویدل
مشخصات نشر: مشهد: نگارستان هنر، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری : ۱۲۵ ص.
شابک : 978-600-92750-4-5
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : روغن زیتون
شناسه افزوده : احمدزاده قویدل، ریحانه، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ . ۹ . ۹ / م ۹ / TP۶۸۳
رده بندی دیویی: ۶۶۴/۳۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۴۵۱۸۱



نگارستان

عنوان: روغن زیتون (سلطان روغن‌ها)
تألیف و ترجمه: لیلا مهدی زاده، ریحانه احمدزاده قویدل
ویراستار ادبی، مصحح: زهرا کفایش
طرح جلد: رؤیا غلامی
ناشر: نگارستان هنر
لیتوگرافی: سپهرتوس
چاپخانه: سپهرتوس
نوبت چاپ: اول
تاریخ انتشار: ۱۳۹۱
تیراژ: ۲۰۰۰
قیمت: ۶۵۰۰ تومان

مراکز پخش:

مشهد: میدان سعدی، پاساژ مهتاب، طبقه بالا، شماره ۸، نشر نگارستان هنر

تلفن: ۰۵۱۱-۲۲۴۱۹۸۱-۲۲۱۵۷۰۹

تهران: انتشارات کتاب آبان تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۱۲

فهرست مطالب

۱		مقدمه
۳		دبیاجه
۷		درآمد
۸		زیتون درخت مقدس
۸		روغن زیتون در جهان
۹		تاریخچه و منشأ زیتون
۱۰		تاریخچه و منشأ روغن زیتون
۱۰		زیستگاه طبیعی
۱۱		تولیدکنندگان زیتون و روغن آن
۱۲		اهمیت اقتصادی و کشاورزی زیتون
۱۳		درخت زیتون در مذاهب و اسانه ها، شعر و ادبیات باستانی
۱۴		زیتون در قرآن، روایات و احادیث اسلامی
۲۰		گیاه شناسی
۲۲		تکثیر
۲۳		پراکندگی جغرافیایی
۲۳		نیازها
۲۳		نیاز دمایی
۲۳		نیاز آبی
۲۴		خاک و باد
۲۵		استفاده ها و کاربردها
۲۶		کنسرو زیتون
۲۶		روغن زیتون
۲۶		کنجاله و تفاله
۲۶		ترکیبات شیمیایی و مواد تشکیل دهنده
۲۷		برگ درخت زیتون و محتویات آن
۲۷		میوه زیتون و محتویات آن
۲۸		ارزش دارویی قسمت های مختلف درخت زیتون
۲۸		پوست درخت زیتون
۲۹		صمغ درخت زیتون و خواص آن
۲۹		برگ زیتون
۳۰		جوشانده برگ زیتون
۳۰		عصاره برگ زیتون
۳۱		کرم برگ زیتون
۳۱		عرق برگ زیتون
۳۲		اثرات درمانی برگ زیتون
۳۲		کاهش قند خون

۳۲	مشکلات قلب و عروق
۳۲	ناراحتی های چشمی
۳۲	اختلالات کلیه و مجاری ادراری
۳۳	دفع سنگ صفرا
۳۳	رفع تب
۳۳	ضد درد و روماتیسم
۳۳	مشکلات دهان و دندان
۳۴	سر درد
۳۴	پوست و مو
۳۴	التهاب زخم ها
۳۴	درمان تب خال و جوش های دهان
۳۵	درمان لک و پیس
۳۵	کاهش فشار خون به کمک برگ زیتون
۳۶	نقرس
۳۶	درمان اختلالات خواب
۳۷	درمان سرگیجه
۳۷	عوارض جانبی
۳۷	زیتون جواهر سبز
۳۷	اثرات درمانی میوه زیتون
۳۷	مسکن و ضد التهاب
۳۸	کمک به بهبود امراض ریوی
۳۸	تنگی نفس
۳۸	رژیم غذایی مناسب برای افراد دارای کمبود کلسیم
۳۸	کمک به رشد استخوان کودک
۳۸	درمان حمایتی راشیتیزم
۳۹	پیشگیری از پوکی استخوان (استئوپروز)
۳۹	لاغر کننده مناسب برای افراد با رژیم غذایی خاص
۳۹	سوختگی
۳۹	پوست و مو
۳۹	درمان دمل
۴۰	درمان برص و سفیدی ناخن
۴۰	سایر موارد
۴۰	روغن زیتون مایع طلائی
۴۱	تولید روغن
۴۱	محافظة و بهبود بخش های روغنی
۴۱	مراحل استخراج روغن
۴۳	روغن کشی از زیتون و انواع روغن بر حسب کیفیت
۴۶	بهترین نوع روغن
۴۷	استانداردها
۴۷	انواع روغن زیتون

۵۱	برچسب روغن ها
۵۲	خواص فیزیکی و ویژگی های کیفی روغن زیتون
۵۴	انتخاب روغن زیتون
۵۶	بسته بندی و نگهداری
۵۷	نگهداری در منزل
۵۸	ذخیره و نگهداری روغن
۵۸	روغن زیتون در تغذیه
۵۹	آشپزی با روغن زیتون
۶۱	ترکیبات روغن زیتون
۶۲	ارزش غذایی و شفایابی و شفقتی های روغن زیتون
۶۳	ارزش غذایی روغن زیتون
۶۴	روغن زیتون و آنزیم اکسیدان ها
۶۶	روغن زیتون عامل ضد پیری
۶۷	افزایش طول عمر با روغن زیتون
۶۸	فواید بهداشتی و درمانی روغن زیتون
۶۹	تنظیم چربی های خون
۷۲	پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی
۷۶	پیشگیری از حملات قلبی
۷۹	کاهش خطر بیماری کرونری
۷۹	جلوگیری از لخته شدن خون
۸۰	مقابله با سگته مغزی
۸۱	کاهش غلظت خون (رقیق کننده خون)
۸۱	روغن زیتون و تصلب شرائین (آتروسکلروزیس)
۸۲	کاهش احتمال واریسی شدن رگ ها
۸۲	رژیم مبتلایان به بیماری های خونی
۸۳	بیماری قند خون
۸۳	تنظیم فشار خون
۸۴	ضد سرطان
۸۵	سرطان پروستات
۸۵	روغن زیتون و بیماری های گوارشی
۸۵	بهبود عملکرد دستگاه گوارش
۸۶	اشتها آور
۸۶	کاهش وزن
۸۸	محافظت از بافت و مخاط روده ها
۸۸	داروی طبیعی برای پیشگیری و درمان یبوست
۹۰	درمان قولنج و دل پیچه
۹۰	کمک به دفع انگل های گوارشی
۹۰	درمان بواسیر و شقاق مقعد
۹۰	پیشگیری از سرطان روده بزرگ
۹۱	پیشگیری از بیماری زخم معده

۹۲	پیشگیری از ایجاد سنگ کیسه صفرا
۹۳	دفع سنگ کیسه صفرا
۹۳	بیماری های کبدی
۹۳	روغن زیتون در دوران کودکی
۹۴	بیماری های زنان
۹۴	کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه در خانم ها
۹۵	مشکلات قاعدگی
۹۵	درمان زخم دهانه رحم
۹۵	درمان سوزش مجرای تناسلی خانم ها
۹۶	مشکلات تناسلی
۹۶	تقویت نیروی جنسی
۹۶	مراقبت های پوست مو
۹۸	روش های درمانی مو با روغن زیتون
۹۸	تقویت مو
۹۸	موهای خشک
۹۹	ایجاد درخشندگی
۹۹	نرم کننده و ترمیم کننده مو
۹۹	درمان ریزش مو
۹۹	جلوگیری از سفید شدن مو
۱۰۰	درمان شوره سر
۱۰۰	درمان شپش با روغن زیتون
۱۰۰	درمان مشکلات پوستی
۱۰۱	ضد التهاب پوستی
۱۰۱	التیام دهنده پوست
۱۰۱	اگزما
۱۰۱	التیام زخم ها و التهابات
۱۰۲	شستشوی زخم ها
۱۰۲	درمان زونا
۱۰۲	ترمیم کننده آفتاب سوختگی و سرمازدگی
۱۰۲	درمان سوختگی حرارتی
۱۰۳	ضد سرطان پوست
۱۰۳	رفع التهابات ناشی از ادرار سوختگی کودکان
۱۰۳	جلوگیری از عرق سوز شدن
۱۰۳	جلوگیری از تعریق زیاد بدن
۱۰۳	مصارف زیبایی
۱۰۴	درمان خشکی پوست
۱۰۴	نرم کننده و مرطوب کننده پوست
۱۰۵	یک نوع ماسک صورت
۱۰۵	درمان ترک خوردگی پوست دست و پا
۱۰۶	ضد چروک

۱۰۶	ضد لک
۱۰۷	رفع تیرگی
۱۰۷	ضد آفتاب
۱۰۷	بیماری های ریوی
۱۰۷	کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه
۱۰۸	تسکین مبتلایان به برونشیت و ذات الریه (پنومونی)
۱۰۸	درمان سرفه های شدید
۱۰۸	بیماری های کلیه
۱۰۸	رفع اختلالات و عوارض کلیه ها و قولنج های کلیوی
۱۰۸	درمان سنگ های کلیوی
۱۰۸	مدر
۱۰۹	تصفیه مجاری ادراری
۱۰۹	درمان مسوومیت اورمی
۱۰۹	بیماری های چشم
۱۰۹	تقویت بینایی و درمان ریزش اشک، خارش و قرمزی چشم
۱۰۹	بیماری های استخوان و مفاصل
۱۰۹	تسکین دهنده درد (مسکن) و ضد التهاب
۱۱۱	درمان روماتیسم (آرتریت روماتوئید)
۱۱۲	کاهش درد کمر
۱۱۲	کمک به رشد استخوان در کودکان
۱۱۲	درمان حمایتی راشیتیس
۱۱۳	جلوگیری از پوکی استخوان
۱۱۳	بیماری های دهان و دندان
۱۱۳	درمان تب خال و جوش های دهان
۱۱۳	درمان خون ریزی و تقویت لثه دندان متحرک
۱۱۴	تسهیل دندان در آوردن کودکان
۱۱۴	بیماری های اعصاب و روان
۱۱۴	تقویت کننده اعصاب
۱۱۴	تقویت حافظه
۱۱۴	کاهش خطر ابتلا به آلزایمر
۱۱۵	کاهش فشار روانی
۱۱۵	درمان سیاتیک
۱۱۵	درمان برخی انواع سردرد
۱۱۵	درمان میگرن
۱۱۶	پارکینسون (درمان فلج موقت اعضا، رعشه یا لرزش بدن)
۱۱۶	رژیم مبتلایان به صرع
۱۱۶	رفع افسردگی
۱۱۶	دردهای عصبی
۱۱۶	گلو درد
۱۱۷	پیشگیری از سرماخوردگی در زمستان

۱۱۷	تغذیه و رژیم غذایی
۱۱۷	کمک به رفع سوء تغذیه کودکان
۱۱۸	لاغر کننده مناسب برای افراد با رژیم غذایی خاص
۱۱۸	کاهش ضعف عمومی
۱۱۸	رفع خستگی عمومی
۱۱۸	کاهش چربی شکم
۱۱۸	رفع مسمومیت
۱۱۹	درمان مسمومیت با فلزات سنگین
۱۱۹	تأثیرات
۱۱۹	مضرات و عوارض جانبی
۱۲۰	منابع

مقدمه

هزاران هزار سال است که انسان از میوه های درخت زیتون، روغنی استخراج می کند که به سلطان روغن های گیاهی موسوم است و علاوه بر پخت و پز در تهیه مواد آرایشی و بهداشتی، صنایع دارویی و حتی به عنوان سوخت برای چراغ های قدیمی استفاده می شود. خواص جادویی نهفته در روغن زیتون به حدی است که تنها گذر زمان و پیشرفت هر چه بیشتر علم می تواند از آن پرده بردارد. روغن زیتون به رنگ زرد متمایل، به عنوان یک محصول طبیعی از نظر کمی و کیفی بر اساس نوع و روش روغن کشی، رسیدگی میوه، شرایط آب و هوایی و میزان بارندگی دارای ترکیبات متغیری خواهد بود، اما به طور کلی در روغن زیتون ترکیبات گلیسیریدی، روغنی، هیدروکربن، توکوفرول، الکل ها، استرول، ترکیبات معطر و اجزای متعدد دیگری وجود دارند که اغلب این ترکیبات دارای خواص بیولوژیکی گوناگونی هستند.

در بین اجزای تشکیل دهنده روغن زیتون اسیدهای چرب اولئیک، لینولئیک و پالمیتیک از نظر کمی بالاترین درصد را دارا هستند. مقدار زیاد اسید اولئیک نه تنها تأثیر زیادی در طعم روغن دارد، بلکه منبع ایده آلی برای تولید انرژی و عامل جلوگیری از بیماری های قلبی و عروقی می باشد. وجود اسید چرب ضروری لینولئیک در روغن زیتون متباسب با میزانی است که باید در غذای روزانه وجود داشته باشد.

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همگان می توانند از مصرف آن لذت ببرند، ضمن اینکه به کاهش وزن کمک شایانی هم خواهد کرد. محققان اعلام کرده اند که جایگزین کردن روغن زیتون به جای روغن های اشباع شده در غذای روزانه بدون تغییر در فعالیت های بدنی

و رژیم غذایی می‌تواند تأثیر قابل ملاحظه‌ای در کاهش وزن و توده چربی بدن داشته باشد.

برگ، میوه و روغن زیتون و حتی هسته آن علاوه بر ارزش غذایی، دارای ارزش دارویی هم هستند که تعدادی از خواص درمانی و مصارف دارویی آن شامل پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش کلسترول بد، کاهش لخته شدن خون، کاهش فشار خون بالا، تقویت حافظه، جلوگیری از سفید شدن مو و تسکین دردهای روماتیسمی می‌باشند.

کتاب حاضر که با همکاری سرکار خانم مهندس لیلا مهدی زاده، تألیف و ترجمه گردیده، حاوی اطلاعات مفید و متنوعی از ساختمان، خواص، کاربردها و ویژگی‌های منحصر به فرد این محصول می‌باشد که مطالعه این گروه از کتاب‌ها ضمن افزایش اطلاعات عمومی و تخصصی قطعاً موجب گسترش فرهنگ استفاده از غذاهای عمل‌گر و مفید گشته تا با اصلاح فرهنگ تغذیه و بازگشت به طبیعت موجب افزایش نشاط و شادابی و طول عمر سالم در جامعه گردد.

با آرزوی موفقیت و بهروزی

دکتر ریحانه احمدزاده قویدل

دکترای تخصصی (PhD) تغذیه

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان

دیباچه

بدن شما نیازمند چربی است. اگر می‌خواهید چربی بخورید، دنبال چربی خوب و سالمی باشید که سلامت و بهداشت شما را حفظ کند و حتی انرژی شما را بالاتر ببرد، اما به خاطر داشته باشید که در مصرف آن نباید افراط کنید.

خوردن چربی‌های خوب، کلیدی برای حفظ سلامت و تندرستی است. چربی‌های حیوانی اساساً از اسیدهای چرب اشباع^۱ تشکیل شده‌اند. استفاده از روغن‌هایی که حاوی چربی غیر اشباع هستند مانند روغن گلرنگ، روغن آفتاب گردان و روغن ذرت و همچنین چربی‌های

^۱ - اسیدهای چرب از هیدرولیز چربی‌ها به دست می‌آیند و در دو نوع اشباع شده و غیر اشباع هستند.

چربی‌های اشباع (چربی بد یا مضر) **Saturated**: به طور غالب از حیوانات گرفته شده‌اند و حتی با وجود اینکه چربی‌های طبیعی هستند، چربی‌های اشباع با سطوح بالایی از کلسترول مضر پیوند یافته‌اند. این چربی‌ها میزان کلی کلسترول خون و کلسترول مضر را افزایش و میزان کلسترول مفید را کاهش می‌دهند.

چربی‌های غیر اشباع (مفید- مایع) **Unsaturated**: چربی‌هایی هستند که به روغن حالت مایع می‌بخشند.

چربی‌های مفید دارای حلقه‌های غیر اشباع و به خصوص چربی‌های غیر اشباع تک حلقه‌ای می‌باشند. این‌ها دو نوع چربی غیر اشباع هستند و هر دو به کاهش کلسترول خون کمک می‌کنند و باید بخشی از برنامه غذایی سالم شما باشند. مصرف این چربی‌ها برخلاف چربی‌های اشباع خطر بیماری‌های قلبی- عروقی را به همراه ندارند و حتی می‌توانند برای سلامت قلب و عروق مفید باشند.

غیراشباع تک حلقه ای مانند آواکادو، روغن زیتون و روغن کانولا توصیه می‌شوند. این روغن‌ها همچنین برای سوزاندن چربی خوب هستند و به شما کمک می‌کنند تا وزن خود را کاهش دهید. این چربی‌های خوب نه تنها به تقویت انرژی کمک خواهند کرد، بلکه جلوی گرسنگی شما را خواهند گرفت و به شما کمک می‌کنند تا وزنتان را ثابت نگه دارید.

از میان روغن‌های گیاهی، بهتر است از روغن‌های مایع گیاهی استفاده شود. انتخاب روغن باید بر مبنای نداشتن کلسترول و پایین بودن درصد اسیدهای چرب اشباع و ترانس^۱ باشد.

هرکدام از روغن‌های مایع خواص، ویژگی‌ها و کاربردهای خاص خود را دارند. مقاوم بودن نسبت به حرارت پخت و پز و ماندگاری خوب، وجود اسیدهای چرب ضروری امگا-۳^۲ داشتن کمترین میزان اسید چرب اشباع و ترکیبات آنتی اکسیدان فراوان از جمله ویژگی‌هایی است که باید مورد توجه قرار گیرند.

با توجه به اهمیت زیاد روغن‌ها در تغذیه، در سری کتاب‌های روغن‌های گیاهی، شما به طور کامل با ویژگی‌های خاص روغن‌های گیاهی متداول و تأثیر آن‌ها بر روی بدن و سلامتی و همچنین کمک به درمان بیماری‌ها آشنا می‌شوید.

۱ - گروه دیگری از چربی‌های غیر اشباع، چربی‌های ترانس هستند که به صورت طبیعی وجود ندارند و در حین تبدیل روغن‌های مایع به جامد به وجود می‌آیند. چربی‌های ترانس میزان کلسترول مضر را افزایش و کلسترول مفید را کاهش می‌دهند و برای سلامتی مضرند.

۲ - اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ اسیدهای چرب ضروری هستند و نمی‌توانند توسط بدن ساخته شوند و باید از طریق مواد غذایی به بدن برسند. هنگامی که در دریافت اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ تعادل وجود داشته باشد، خطر بیماری‌های التهابی یا بیماری‌های دیگر بسیار کمتر خواهد بود. اسیدهای چرب امگا-۳ نوع ویژه‌ای از چربی غیر اشباع چند حلقه‌ای هستند. این‌ها نه تنها اثرات ضد التهاب دارند، بلکه به عنوان کاهنده سطوح تری گلیسیرید نیز شناخته شده‌اند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کم می‌کنند.

امید است تغییر شیوه تغذیه و جایگزینی مواد غذایی سالم و مفید به سلامت افراد کمک کند تا کمتر شاهد بروز بیماری های رایج وابسته به تغذیه نظیر بیماری های قلب و عروق، فشارخون و ... باشیم. البته در مورد هر بیماری باید با پزشک معالج خود در مورد نحوه تغذیه خود مشورت کرد تا با توصیه ایشان بهترین مواد غذایی ایمن و سالم جایگزین گردد.

در خاتمه لازم می دانم از استاد ارجمند جناب آقای دکتر محمد مقدم که در تألیف این کتاب مرا از راهنمایی های ارزنده خویش بهره مند نمودند تشکر و سپاسگزاری نمایم.

با آرزوی شادکامی و سلامتی برای شما
لیلا مهدی زاده