

زیتون درمانی

- ارزش غذایی
 - فواص درمانی برگ زیتون
 - فواص درمانی میوه زیتون
 - فواص درمانی روغن زیتون
- به همراه بیش از ۱۱۰ نسخه شفا بخش



۶۴۱
۱۳۴۶۳
م
۷۲۷
ز

تالیف: مهندس شهرام مقصودی

Olivetrappy



By : SHAHRAM MAGHSOUDI



ISBN:978-600-90113-2-2

۱	پیشگفتار.....
۳	فصل اول - خواص شفابخش زیتون
۳	۱-۱- زیتون در قرآن، روایات و احادیث اسلامی.....
۶	۱-۲- مشخصات گونه‌های زیتون ایران.....
۹	۱-۳- مشخصات برگ زیتون.....
۱۰	۱-۳-۱- ارزش دارویی برگ، پوست و ریشه درخت زیتون.....
۱۱	۱-۴- ارزش دارویی صمغ درخت زیتون.....
۱۲	۱-۵- مشخصات میوه زیتون.....
۱۴	۱-۵-۱- ارزش دارویی میوه زیتون.....
۱۴	۱-۵-۲- ارزش غذایی میوه زیتون.....
۱۶	۱-۵-۳- کنسرو زیتون خانگی.....
۱۶	۱-۵-۳-۱- کنسرو زیتون سبز.....
۱۶	۱-۵-۳-۲- کنسرو زیتون سیاه.....
۱۷	۱-۵-۳-۳- کنسرو زیتون پرورده.....
۱۸	۱-۶- مشخصات روغن زیتون.....
۲۰	۱-۶-۱- ارزش دارویی روغن زیتون.....
۲۱	۱-۶-۲- ارزش غذایی روغن زیتون.....
۲۲	۱-۶-۳- شگفتی‌های روغن زیتون.....
۲۳	۱-۶-۴- رازهای شفابخشی روغن زیتون.....
۲۵	۱-۶-۵- اثر شفابخش روغن زیتون در پیشگیری و درمان ناراحتی‌های قلبی.....
۲۷	۱-۶-۶- اثر شفابخش روغن زیتون به عنوان چربی محافظ قلب.....
۲۸	۱-۶-۷- اثر شفابخش روغن زیتون بر کلسترول.....
۲۹	۱-۶-۸- اثر شفابخش روغن زیتون بر کاهش لخته شدن خون.....
۲۹	۱-۶-۹- اثر شفابخش روغن زیتون در کاهش فشار خون.....
۳۰	۱-۶-۱۰- اثر شفابخش روغن زیتون در درمان بیماری سنگ کیسه صفرا.....

سر شاسه مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳-
 عنوان و نام پدید آور: زیتون درمانی: ارزش غذایی، خواص درمانی برگ زیتون /تالیف
 شهرام مقصودی
 مشخصات نشر: تهران: علم کشاورزی ایران، ۱۳۸۶
 مشخصات ظاهری: ۸۵ص:مصور، نمودار
 شابک: ۲۸۰۰۰ ریال ۲-۲-۱۱۳-۹۰-۹۷۸-۶۰۰
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: ص.ع.به انگلیسی: Shahram Maghsoudi.Olivetrapy.
 یادداشت: کتابنامه: ص {۷۹} - ۸۲
 یادداشت: واژه نامه
 موضوع: زیتون -- مصارف درمانی
 رده بندی کنگره: ۱۳۸۶م ۷/۹۴ RM۶۶۶
 رده بندی دیویی: ۶۱۵/۳۲۳۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۶۲۰۴

نام کتاب: زیتون درمانی
 مولف: مهندس شهرام مقصودی
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 ناشر: نشر علم کشاورزی ایران
 چاپ: هاتف
 صحافی: مهر آفرین
 نوبت چاپ: اول/بهار ۱۳۸۷
 مدیر اجرایی: رضا احمدی
 طرح جلد: نگین احمدی
 قیمت: ۲۸۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۱۱۳-۲-۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به سرمایه گذاران می باشد و هرگونه کپی برداری مشمول
 آیین نامه مقرراتی اوشاد گردیده و بی گرد قانونی خواهد داشت.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - مابین روانمهر و چهارراه
 لبافی نژاد بن بست یاس - پلاک ۱۰۱ - طبقه همکف تلفن: ۶۶۴۶۱۸۹۸ تلفکس: ۶۶۴۸۱۱۸۷
 سایت: www.bostaneketab.com ایمیل: info@bostaneketab.com

- ۱۱-۶-۱- روغن زیتون داروی طبیعی برای پیشگیری و درمان یبوست..... ۳۱
- ۱۲-۶-۱- روغن زیتون داروی طبیعی برای مقابله با سگته مغزی..... ۳۳
- ۱۳-۶-۱- روغن زیتون به عنوان عامل افزایش طول عمر..... ۳۵
- ۱۴-۶-۱- روغن زیتون به عنوان عامل ضد پیری و ضد سرطان..... ۳۶
- ۱۵-۶-۱- روغن زیتون و اکسیدکننده‌ها..... ۳۷
- ۱۶-۶-۱- روغن زیتون و پیشگیری از بیماری زخم معده..... ۳۸
- ۱۷-۶-۱- اگر روغن زیتون برای شما غیر قابل تحمل است چه باید کرد؟..... ۳۹
- ۱۸-۶-۱- اسرار رژیم غذایی شفابخش..... ۳۹
- ۱۹-۶-۱- تقلبات روغن زیتون..... ۴۰
- ۲۰-۶-۱- پیشنهادات..... ۴۳
- فصل دوم - نسخه‌های شفابخش ۴۵**
- ۱-۲- بیماری‌های گوارشی..... ۴۵
- ۱-۱-۲- نسخه بهبود عملکرد دستگاه گوارش..... ۴۵
- ۲-۱-۲- نسخه اشتها آور..... ۴۵
- ۳-۱-۲- نسخه پیشگیری از زخم معده..... ۴۵
- ۴-۱-۲- نسخه درمان نفخ معده و روده..... ۴۵
- ۵-۱-۲- نسخه قابض روده..... ۴۶
- ۶-۱-۲- نسخه پاکسازی روده‌ها..... ۴۶
- ۷-۱-۲- نسخه محافظت از بافت و مخاط روده‌ها..... ۴۶
- ۸-۱-۲- نسخه مسهل..... ۴۶
- ۹-۱-۲- نسخه ملین..... ۴۷
- ۱۰-۱-۲- نسخه درمان قولنج و دل پیچه..... ۴۷
- ۱۱-۱-۲- نسخه کمک به دفع انگل‌های گوارشی..... ۴۷
- ۱۲-۱-۲- نسخه درمان بواسیر..... ۴۸
- ۱۳-۱-۲- نسخه درمان شقاق مقعد..... ۴۸

- ۱۴-۱-۲- نسخه پیشگیری از سرطان کولون..... ۴۸
- ۲-۲- بیماری‌های ریوی..... ۴۹
- ۱-۲-۲- نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان ریه..... ۴۹
- ۲-۲-۲- نسخه کمک به بهبود امراض ریوی..... ۴۹
- ۳-۲-۲- نسخه تسکین مبتلایان به برونشیت و ذات‌الریه (پنومونی)..... ۴۹
- ۴-۲-۲- نسخه درمان سرفه‌های شدید و خشک..... ۴۹
- ۵-۲-۲- نسخه موثر در درمان تنگی نفس..... ۴۹
- ۳-۲- بیماری‌های کلیوی..... ۴۹
- ۱-۳-۲- نسخه رفع اختلالات و عوارض کلیه‌ها و قولنج‌های کلیوی..... ۴۹
- ۲-۳-۲- نسخه درمان سنگ‌های کلیوی..... ۵۰
- ۲-۳-۲- نسخه مدر..... ۵۰
- ۴-۳-۲- نسخه تصفیه مجاری ادراری..... ۵۰
- ۵-۳-۲- نسخه درمان مسمومیت اورمی..... ۵۰
- ۴-۲- بیماری‌های قلبی و عروقی..... ۵۰
- ۱-۴-۲- نسخه بهبود فعالیت قلب..... ۵۰
- ۲-۴-۲- نسخه کاهش خطر حمله‌های قلبی و پیشگیری از تصلب شرایین..... ۵۱
- ۳-۴-۲- نسخه کاهش خطر سگته‌های مغزی..... ۵۱
- ۴-۴-۲- نسخه کاهش احتمال واریسی شدن رگها..... ۵۱
- ۵-۴-۲- نسخه رژیم بیماران قلبی..... ۵۱
- ۵-۲- بیماری‌های خون..... ۵۲
- ۱-۵-۲- نسخه کاهش فشار خون..... ۵۲
- ۲-۵-۲- نسخه کاهش کلسترول خون..... ۵۲
- ۳-۵-۲- نسخه کاهش قند خون..... ۵۲
- ۴-۵-۲- نسخه رقیق کننده خون..... ۵۳

۵۳	نسخه جلوگیری از لخته شدن خون.....
۵۳	نسخه مناسب در رژیم مبتلایان به بیماری‌های خونی.....
۵۳	بیماری‌های کبد.....
۵۳	نسخه رفع ناراحتی‌ها و قولنج‌های کبدی.....
۵۳	نسخه درمان ورم و سنگ کیسه صفرا.....
۵۵	بیماری‌های چشم.....
۵۵	نسخه تقویت بینایی و درمان ریزش اشک، خارش و قرمزی چشم.....
۵۵	نسخه کمک به درمان برخی انواع ناراحتی‌های چشمی.....
۵۵	بیماری‌های استخوان و مفاصل.....
۵۵	نسخه درمان روماتیسم (آرتریت روماتوئید).....
۵۵	نسخه درمان درد، تورم و محدود شدن حرکت مفاصل (آرتریت).....
۵۶	نسخه کمک به رشد استخوان در کودکان.....
۵۶	نسخه درمان حمایتی راشیتیسم.....
۵۶	نسخه جلوگیری از پوکی استخوان (استئوپروز).....
۵۶	بیماری‌های دهان و دندان.....
۵۶	نسخه درمان تبخال و جوش‌های دهان.....
۵۷	نسخه درمان خونریزی لثه و تقویت لثه دندان متحرک.....
۵۷	نسخه تسهیل دندان درآوردن کودکان.....
۵۷	نسخه تسکین درد دندان.....
۵۷	بیماری‌های اعصاب و روان.....
۵۷	نسخه تقویت کننده اعصاب.....
۵۸	نسخه تقویت حافظه.....
۵۸	نسخه کاهش خطر ابتلاء به آلزایمر.....
۵۸	نسخه کاهش فشار روانی.....
۵۸	نسخه جلوگیری از تعریق زیاد بدن.....

۵۹	نسخه درمان برخی انواع سردرد.....
۵۹	نسخه درمان سرگیجه.....
۵۹	نسخه درمان میگرن.....
۵۹	نسخه درمان سیاتیک.....
۵۹	نسخه درمان فلج موقت اعضا.....
۶۰	نسخه درمان رعشه یا لرزش بدن (پارکینسون).....
۶۰	نسخه مناسب در رژیم مبتلایان به صرع.....
۶۰	نسخه کمک به رفع اختلالات خواب عصبی.....
۶۰	بیماری‌های زنان.....
۶۰	نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه در زنان.....
۶۲	نسخه تنظیم قاعدگی.....
۶۲	نسخه درمان زخم دهانه رحم.....
۶۲	نسخه موثر در درمان سوزش مجرای تناسلی بانوان.....
۶۳	نسخه درمان خونریزی با منشاء رحمی.....
۶۳	نسخه برقرار کننده جریان طبیعی ادرار.....
۶۳	مراقبت‌های پوست و مو.....
۶۳	نسخه تقویت مو.....
۶۳	نسخه درمان شوره سر.....
۶۳	نسخه درمان ریزش مو.....
۶۴	نسخه پیشگیری از سفید شدن مو.....
۶۴	نسخه ماساژ موهای خشک.....
۶۵	نسخه درمان سوختگی حرارتی.....
۶۷	نسخه رفع التهاب ناشی از ادرار سوختگی در کودکان.....
۶۷	نسخه جلوگیری از عرق سوز شدن.....
۶۷	نسخه جلوگیری از تعریق زیاد بدن.....

۱۰-۱۲-۲- نسخه درمان آفتاب‌زدگی و سرمازدگی	۶۷
۱۱-۱۲-۲- نسخه ضد آفتاب	۶۸
۱۲-۱۲-۲- نسخه درمان بیماری‌های پوستی	۶۸
۱۳-۱۲-۲- نسخه ضد التهابات پوستی	۶۸
۱۴-۱۲-۲- نسخه ضد چروک	۶۸
۱۵-۱۲-۲- نسخه نرم کننده پوست	۶۹
۱۶-۱۲-۲- نسخه آنتی اکسیدان	۶۹
۱۷-۱۲-۲- نسخه مصارف زیبایی	۶۹
۱۸-۱۲-۲- نسخه درمان ترک خوردگی دست و پا	۶۹
۱۹-۱۲-۲- نسخه التیام زخم‌ها و التهابات	۶۹
۲۰-۱۲-۲- نسخه شستشوی زخم‌ها	۷۰
۲۱-۱۲-۲- نسخه کاهش رطوبت زخم‌ها	۷۰
۲۲-۱۲-۲- نسخه درمان جرب	۷۰
۲۳-۱۲-۲- نسخه درمان دمل و آبسه	۷۰
۲۴-۱۲-۲- نسخه درمان زونا (هرپس زوستر)	۷۰
۲۵-۱۲-۲- نسخه درمان خنازیر	۷۱
۲۶-۱۲-۲- نسخه درمان بیماری ویتلا	۷۱
۲۷-۱۲-۲- نسخه درمان برص و سفیدی ناخن	۷۲
۱۳-۲- سایر بیماری‌ها	۷۲
۱-۱۳-۲- نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان پروستات در مردان	۷۲
۲-۱۳-۲- نسخه درمان تقرس	۷۲
۳-۱۳-۲- نسخه موثر در درمان مخملک	۷۳
۴-۱۳-۲- نسخه موثر در درمان زکام	۷۳
۵-۱۳-۲- نسخه درمان نزله یا ترشحات بینی در هنگام گریپ	۷۳
۶-۱۳-۲- نسخه موثر در درمان آنژین	۷۳

۷-۱۳-۲- نسخه درمان استقساء و آب آوردن نسوج	۷۴
۸-۱۳-۲- نسخه تب‌بر	۷۴
۹-۱۳-۲- نسخه تقویت نیروی جنسی	۷۴
۱۰-۱۳-۲- نسخه کاهش ضعف عمومی	۷۴
۱۱-۱۳-۲- نسخه رفع خستگی عمومی	۷۵
۱۲-۱۳-۲- نسخه ضد سم	۷۵
۱۳-۱۳-۲- نسخه درمان مسمومیت با فلزات سنگین مانند سرب	۷۵
۱۴-۱۳-۲- نسخه درمان نیش حشرات و جانوران	۷۶
۱۵-۱۳-۲- نسخه کاهش درد عضلات	۷۶
۱۶-۱۳-۲- نسخه کاهش درد کمر	۷۶
۱۷-۱۳-۲- نسخه افزایش طول عمر	۷۷
۱۸-۱۳-۲- نسخه کمک به رفع سوء تغذیه کودکان	۷۷
۱۹-۱۳-۲- نسخه لاغر کننده مناسب برای افراد با رژیم غذایی خاص	۷۷
۲۰-۱۳-۲- نسخه رژیم غذایی مناسب برای افراد دارای کمبود کلسیم	۷۷
۲۱-۱۳-۲- نسخه کاهش احتمال بیماری دایورتیکولایتیس	۷۷
منابع مورد استفاده	۷۹
واژه‌نامه	۸۳

ایران در سالیان بسیار دور یکی از پایگاه‌های اصلی طب گیاهی و از مراکز مهم تولید و عرضه گیاهان دارویی به شمار می‌رفت با توجه به این پیشینه و فقر منابع علمی در زمینه غذا درمانی و بویژه میوه درمانی، مؤلف تصمیم گرفت تا با یاری خداوند متعال، گام‌هایی هرچند کوچک ولی مؤثر در این مسیر بردارد و تاکنون کتابهای لیمو درمانی، انار درمانی و انگور درمانی را آماده چاپ نموده است.

درخت زیتون معروف به درخت صلح و عمر جاوید می‌باشد و نام آن بارها در قرآن کریم ذکر شده و حتی خداوند به آن سوگند یاد نموده است. تمام اجزای درخت زیتون مانند میوه، روغن، برگ، پوست و ریشه آن دارای خواص شفابخش می‌باشند. روغن زیتون از بهترین و سالم‌ترین و مفیدترین روغن‌های نباتی مایع می‌باشد که ارزش غذایی و طبی آن امروزه بر تمام مصرف‌کنندگان ثابت شده است. روغن زیتون را ملکه روغن‌های گیاهی مایع لقب داده‌اند در این روغن در حدود هزار ترکیب شیمیایی فعال مانند آنتی اکسیدان‌ها و پلی فنل‌ها وجود دارد که دارای خواص دارویی و درمانی بیشماری می‌باشند. روغن زیتون کلسترول و فشار خون را کاهش می‌دهد. قند خون را تنظیم می‌کند و برای کاهش احتمال مبتلا شدن به سرطان و بیماری‌های قلبی مؤثر است.

کتاب حاضر به طور جامع و دقیق به مسائل تغذیه‌ای، دارویی و درمانی زیتون می‌پردازد و در سه فصل تقدیم خوانندگان گرامی می‌شود.

در فصل نخست ارزش غذایی و دارویی میوه، روغن، برگ، پوست و ریشه درخت زیتون به همراه خواص شفابخش آنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی؛ درمان یبوست؛ کاهش کلسترول، قند و فشار خون توضیح داده شده است. بیش از ۱۰۰ نسخه شفابخش زیتون در درمان بیماری‌های قلبی و عروقی، گوارشی، ریوی، کلیوی، چشم، کبد، بیماری‌های خون، دهان و دندان، استخوان و مفاصل، بیماری‌های زنان، اعصاب و روان و مراقبت‌های پوست و مو، در فصل دوم ارائه گردیده است.

امید است سعی مؤلف که از اعتقاد قلبی به اثر بخشی و تأثیر شگرف مواد غذایی و به خصوص میوه‌ها در درمان و سلامت انسان نشأت گرفته است مورد توجه و

استفاده علمی دانشگاهیان و پژوهشگران تغذیه، صنایع غذایی، کشاورزی و علاقه‌مندان به طب سنتی قرار گیرد.

در ارائه اثری از نوع حاضر همواره ممکن است لغزش‌های وجود داشته باشد. راهنمایی همکاران گرامی، دانشمندان و خوانندگان عزیز می‌توان مؤلف را به خوبی هدایت نموده تا در چاپ‌های بعدی کتابی کاملتر و مفیدتر تقدیم نماید.

در پایان لازم می‌دانم از جناب آقای دکتر احمد عظیم‌زاده آرانی و نیز همسرم سرکارخانم دکتر ندا احمدی که در غنی کردن هرچه بیشتر محتوای کتاب اینجانب را یاری نموده‌اند سپاسگزاری کنم. توفیق روزافزون این عزیزان را از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

شهرام مقصودی^۱ - فروردین ۸۶

فصل ۱ خواص شفا بخش زیتون

۱-۱- زیتون در قرآن، روایات و احادیث اسلامی

درخت زیتون مقدم بر تمام درختان است مقدس بودن درخت زیتون را می‌توان در کتاب‌های مذهبی گوناگون مشاهده نمود. خداوند متعال در سوره‌های متعدد قرآن مجید از درخت زیتون به عنوان یکی از نعمتهای ارزنده خود برای بشر یاد می‌کند و حتی به آن قسم می‌خورد. در زیر فهرست سوره‌ها و ترجمه آیاتی از قرآن کریم که در آن‌ها از زیتون نام برده شده، ارائه گردیده است.

سوره مبارکه انعام - ترجمه آیه شریفه شماره ۹۹؛

«وهم اوست خدایی که از آسمان باران فرو بارد تا هر نیات بدان برویایم و سبزه‌ها از زمین بیرون آریم دانه‌های بر روی هم پیچیده شده پدید آریم و از نخل خرما خوشه‌های پیوسته به هم برانگیزیم و باغ‌های انگور و زیتون و انار که برخی شبیه و برخی نامشابه است خلق کنیم. شما در باغ‌هایی که میوه آن پدید آید و برسد به چشم خود بنگرید که در آن آیات قدرت خدا برای اهل ایمان هویداست»

سوره مبارکه انعام - ترجمه آیه شریفه شماره ۱۴۱؛

«در آن خدایی است که برای شما بستان‌ها از درخت داریستی (مانند درخت انگور) و درختان آزاد (چون سایر درختان) و درختان خرما و زراعت‌ها که میوه و دانه‌های گوناگون آرند و زیتون و انار و میوه‌های مشابه یکدیگر (چون شفتالو و زردآلو) و نامشابه (چون سیب و انار)، شما هم از آن هرگاه برسد تناول کنید و زکات فقیران به روز درو کردن بدهید و اسراف نکنید که خدا اسراف‌کاران را دوست ندارد».

سوره مبارکه نحل - ترجمه آیه شریفه شماره ۱۱؛

«و هم زراعت‌های شما را از آن آب باران برویاند و درختان زیتون و خرما و انگور و هرگونه میوه بپرورد در این کار آیات قدرت الهی برای اهل فکر پدیدار است».

سوره مبارکه مؤمنون - ترجمه آیه شریفه شماره ۲۰؛

«و نیز درختی که از طور سینا برآمد و روغن زیت بار آورد و نان خوش مردم گردد (به آن آب پرورش دادیم)».

سوره مبارکه نور - ترجمه آیه شریفه شماره ۲۵؛

«خداوند نور (وجودبخش) آسمان‌ها و زمین است. داستان نورش به مشکاتی ماند که در آن روشن چراغی باشد و آن چراغ در میان شیشه‌ای که تلالو آن گویی ستاره‌ایست درخشان و روشن از درخت مبارک زیتون که با آن که شرقی و غربی نیست شرق و غرب جهان بدان فروزان است و بدون آنکه آتشی زیت آن را برافروزد خودبه‌خود جهانی را روشنی بخشد که پرتو آن نور حقیقت به روی نور معرفت قرار گرفته و خدا هر که را خواهد به نور خود (و اشراق وحی خویش) هدایت کند. این مثل‌ها را خدا برای مردم (هوشمند) می‌زند (که به راه معرفتش هدایت یابند) و خدا به همه امور (غیب و شهود) عالم داناست».

سوره مبارکه عبس - ترجمه آیه شریفه شماره ۲۹؛

«و درخت زیتون و نخل خرما».

سوره مبارکه تین - ترجمه آیه شریفه شماره ۱؛

«قسم به تین و زیتون (دو میوه معروف انجیر و زیت)».

در اغلب متون قدیم از درخت زیتون به عنوان یادگار به جا مانده از تمدن‌های بسیار کهن یاد شده است. در کتاب «پیدایش خلقت» کبوتری با شاخه‌ای از زیتون که در منقار دارد، پایان یافتن طوفان را به حضرت نوح (ع) مژده می‌دهد. در کتاب‌های

«مهاجرت» یهوه مصرف «کرمی مقدس» را که از روغن زیتون مخلوط با مواد معطر به دست آمده است به حضرت موسی (ع) هدیه می‌کند.

در باغ «چشمائی» هشت اصله درخت زیتون بسیار کهن که شاهد اشک و دعا بر مرگ حضرت عیسی (ع) بوده‌اند، هنوز زنده‌اند.

در روایات آمده است که حضرت آدم (ع) به هنگام مرگ در سن ۹۳ سالگی الهام خداوندی را که در آن «روغن بخشایش» از جانب پروردگار به او وعده شده بود به خاطر آورده، پسر خود «ست» را به کوهستانی که بهشت روی زمین با مراقبت فرشته‌ای مقرب از کروییان در آنجا قرار داشت، گسیل کرد.

ارج نهادن به درخت زیتون را می‌توان در علامت صلح بودن شاخ و برگ زیتون در یونان کهن و احترامی که علمای قدیم به درخت زیتون می‌گذاشتند ملاحظه نمود. بین تمام اقوام و ملل فقط آشوری‌ها و بابلی‌ها از زیتون و روغن آن شناختی نداشتند حال آنکه سامی‌ها، ارمنی‌ها، فومان‌ها و رومی‌ها پس از یهودی‌ها به این درخت مقدس احترام بسیار نموده‌اند. امروزه روستائیان آراگون در اسپانیا احترام عجیبی برای زیتون قائل بوده و آنرا تا سر حد پرستش و عبادت برده‌اند و اغلب اطراف درخت زیتون را پاک نگه می‌دارند و همیشه مقداری از آن را با نان و سبزی می‌خورند.

در احادیث اسلامی به خواص شفابخش زیتون به عناوین مختلف اشاره گردیده که در ذیل برخی از آن‌ها بیان شده است؛ نزدیک به هزار و چهارصد سال پیش پیامبر گرامی اسلام فرمودند: خوردن روغن زیتون و مالیدن آن به بدن از ورود ناپاکی‌ها تا چهل روز جلوگیری می‌نماید. باز رسول اکرم می‌فرمایند خوردن زیتون ترشحات صفرا را زیاد می‌کند و بلغم را می‌برد و عصب را سخت می‌سازد و خلق را نیکو می‌گرداند و نفس را پاکیزه می‌کند و غم را می‌زداید. در ضمن ایشان می‌فرمایند، بر شما باد زیتون که سودا را خوب کند و بلغم را برطرف نماید و اعصاب را محکم و قوی گرداند و ضعف را از معده ببرد.

از حضرت صادق (ع) نقل شده است که؛ حضرت علی (ع) در انتخاب طعام نزدیکترین شخص به پیامبر گرامی بود او نان، سرکه و روغن زیتون میل می‌فرمود. امام صادق (ع) می‌فرمایند؛ زیتون باد را دور می‌سازد و آب را زیاد می‌نماید.

امام رضا (ع) فرموده است؛ روغن زیتون طعام خوبی است. روغن زیتون بوی دهان را پاکیزه می‌کند. بلغم را می‌برد و رنگ را با طراوت محکم می‌گرداند و عصب را به خودی خود خاموش می‌سازد.

امام موسی بن جعفر (ع) فرمودند؛ هرکس تخم مرغ و پیاز و زیتون بخورد نیروی آمیزش او زیاد گردد.

همچنین از ائمه معصومین نقل شده است؛

خوردن زیتون موجب صافی رنگ و حسن صورت است.

خوردن زیتون موجب قوت بدن و جسم است.

خوردن زیتون غم و اندوه را برطرف می‌کند.

خوردن زیتون خشم و غضب را برطرف می‌کند.

۱-۲- مشخصات گونه‌های زیتون ایران

زیتون درخت کوچک پایا و همیشه سبز از خانواده اولئاسئانه^۱ است که بلندی آن به ۳ تا ۱۰ متر می‌رسد، لابه‌لای تخته سنگها و در زمین‌های سنگلاخ به صورت خودرو می‌روید. با آب و هوای مدیترانه‌ای کاملاً سازگار است. در ایران در مناطق رودبار، گرگان، دره سفید (منجیل) و سایر مکان‌های مستعد به عمل می‌آید. انواع وحشی زیتون خاردار ولی اهلی پرورش یافته آن بدون خار است. برگ‌هایش متقابل، ساده، چرمی کشیده، بادمبرگی کوتاه، دائمی، به رنگ سبز مایل به خاکستری در سطح فوقانی و متمایل به سفید در قسمت زیرین است. گل‌های سفیدش به صورت خوشه‌ مستقیم در انتهای برگ‌ها می‌روید. گل در اواخر بهار و اوائل تابستان باز می‌شود. میوه‌اش شفت سبز، بیضوی و گوشه‌تالو است و معمولاً با رسیدن سیاه

می‌شود. نام علمی آن اولئا اروپئا^۱ از تیره زیتون‌ها می‌باشد. اشکال دارویی آن شامل برگ‌ها، میوه و روغن می‌باشد.

زیتون دارای گونه‌های مختلفی است که سه گونه آن در ایران می‌روید که مشخصات هر یک در زیر توضیح داده شده است.

۱. گونه *Olea aucheri* (Chev.) Ehrend. این گونه زیتون درختی است کوچک یا درختچه‌ای است پرشاخه، ارتفاع آن در حدود ۳ متر است. برگهای آن چرمی صاف بدون پیچیدگی، روی برگ سبز تیره براق و درخشان و پشت آن نقره‌ای و کمی طلایی رنگ است. صفحه برگ در انشعابات و شاخه‌های اصلی باریک، نیزه‌ای کشیده است. ابعاد آن ۱۴×۷۵ میلی‌متر و بیشتر پهنای برگ در وسط است و در شاخه‌های کوتاه، نیزه‌ای شکل کمتر باریک و ابعاد آن ۱۸×۴۵ میلی‌متر است.

دمبرگ کوتاه و رگبرگ از پشت برگ بخوبی پیداست. وضع گلها به شکل خوشه کوتاه و محوری به طول در حدود ۱۵ میلی‌متر، میوه آن ناصاف و سیاه رنگ و دارای قسمت گوشتی نازک، شکل میوه تخم‌مرغی به طول ۸-۶ میلی‌متر است. این درختچه در جنوب ایران در استان کرمان در جنگلهای بین اسفندقه و سیرجان در ارتفاعات ۲۵۰۰ متری و ایرانشهر می‌روید و در مسقط در جبل‌اخضر نیز انتشار دارد.

۲. زیتون گونه *Olea europea* L. و مترادفهای آن *O. Oleaster Hoffm.* و *O. gallica* Mill. می‌باشند. این گونه زیتون را به طور کلی زیتون می‌نامند و میوه آن زیتونی است که معمولاً برای روغن‌گیری و خوراک بیشتر مورد مصرف است و نام محلی آن در جنگلهای کردستان و در سپیددشت لرستان «کلگم» و «کلکام» است. در شاه‌پسند گرگان این درخت را «چوب‌سید» می‌نامند و به عربی آن را «عتم» گویند. به فرانسوی *Olivier d'europe* و به انگلیسی *Common Olive* نامیده می‌شود و صمغ آن را «سطارکا» می‌نامند. زیتون اروپایی درختی است بلند، ارتفاع آن در محلهای رویش مساعد تا ۱۵ متر و قطر برابر سینه آن تا یک متر نیز می‌رسد.

برگهای آن متقابل چرمی کشیده. پهنای برگ معمولاً در قسمت انتهایی آن بیشتر است. کناره برگ پیچیده، روی برگ سبز تیره با خالهای سفید و پشت برگ نقره‌ای مایل به زرد است. گل‌های آن سفید و میوه آن تخم‌مرغی شکل به قطر ۱-۲ سانتی‌متر می‌باشد.

این درخت طالب مناطق معتدل نیم مرطوب است و سرما را تا ۸ درجه زیر صفر مقاومت می‌کند. درخت زیتون گونه اروپایی بیشتر در مناطق مدیترانه‌ای می‌روید و در مناطق نیم مرطوب و نیم خشک ایران دیده می‌شود. در شمال کشور در جنگلهای زربین وجود دارد و بیشتر در رستم‌آباد و رودبار و منجیل کاشته می‌شود و از بهشهر تا رامیان و سهراب شاه‌پسند بیشه‌های متروکه آن که آثار آبادانی سابق آن مناطق است، دیده می‌شود. در دره حسن‌آباد چالوس که جنگلهای زربین وجود دارد نمونه‌های کهنسال آن وجود دارد. درختان کهن از این گونه زیتون در جنوب کشور در اطراف بزم، میمند، فسا، غارشاپور کازرون و همچنین در جنگلهای لرستان (بیشه و سپیددشت) یافت می‌شود.

۳. زیتون گونه *Olea ferruginea* Royle. و مترادف آن *O. Cuspidata* Wall. است. این درخت شباهت زیادی به زیتون معمولی دارد با این تفاوت که برگهایش بزرگتر و پشت برگهایش قرمز رنگ است و درازی و حاشیه پیچیده و پشت سرخ‌رنگ برگها، آن را از گونه دیگر *O. aucheri* که آن هم در جنوب ایران است، مشخص می‌سازد. گل‌های آن سفید رنگ و میوه آن سفت به طول ۸ میلی‌متر است.

این گونه زیتون در بلوچستان و ایرانشهر و کوه بزم پشت در ارتفاع ۱۳۵۰ متری دیده شده است و در قسمتهای جیرفت تا افغانستان و پاکستان نیز انتشار دارد. تکثیر زیتون با بذر و قلمه و یا حتی با کاشت یک قطعه چوب پوست‌دار آن انجام می‌گیرد و برای به دست آوردن رقمهای مورد نظر از طریق پیوند عمل می‌کنند.

به طور کلی در مورد وطن اصلی زیتون عقاید متفاوتی مطرح است. عده‌ای معتقدند که از ایتالیا برخاسته و از آنجا به سوریه و سواحل مدیترانه عربی و سرانجام ایران وارد شده است. عده‌ای دیگر وطن و زادگاه اصلی زیتون را ایران مرکزی و

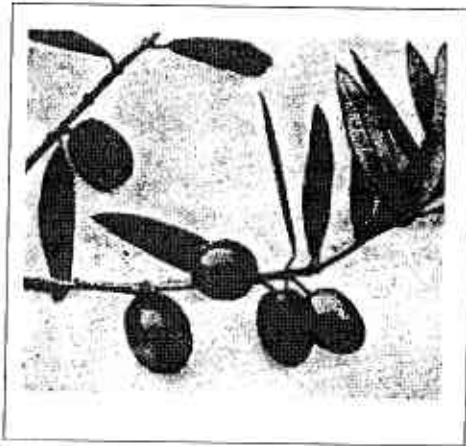
بلوچستان می‌دانند. در مورد سن درختان زیتون تا به حال درختانی با سن بیش از هزار سال نیز دیده شده است. آنچه تاریخ در مورد سابقه کشت و وجود زیتون در ایران می‌گوید، اینست که زیتون در ایران سابقه طولانی دارد. یاقوت حموی در کتاب معجم‌البلدان که در هشتصد سال قبل نوشته شده است (حدود ششصد هجری) در مورد گرگان می‌نویسد:

«جرجان شهر زیبایی است شامل بیابان بزرگی در مرز شهرهای هموار و کوهستانی و خشکی و دریا، در آن زیتون، خرما، گردو، انار و نیشکر و مرکبات بسیار می‌روید و ابریشم نیکو دارد».

قسمت بیرونی چوب زیتون سفید و درون چوب آن شکری و زرد با رگه‌های قهوه‌ای است و صیقل‌پذیر و سخت و زیبا و در صنایع دستی و ظریفه کاربرد وسیعی دارد.

۳-۱- مشخصات برگ زیتون

برگ‌های درخت زیتون (شکل ۱-۱) متقابل، ساده، چرمی کشیده، بادمبرگی کوتاه، دائمی، به رنگ سبز مایل به خاکستری در سطح فوقانی و متمایل به سفید در قسمت زیرین است.



شکل ۱-۱- شاخه زیتون با میوه و برگ‌های آن

برگ زیتون دارای مواد قندی، مواد تلخ، مواد مومی، کلروفیل، تانن، اسید گالیک و مانیت^۱ می‌باشد. برگ‌های زیتون را که به عنوان علوفه به خرگوش داده‌اند ۲۳-۱۷ درصد قند خون خرگوش را پایین آورده است.

عصاره برگ زیتون منبع غنی از ترکیبات ضد اکسایش می‌باشد. آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند پلی‌فنل‌ها به مقدار زیادی در عصاره برگ زیتون وجود دارد. اخیراً عصاره برگ زیتون به میزان ۲۴۰ قسمت در میلیون به عنوان آنتی‌اکسیدان در روغن‌های خوراکی استفاده گردیده است.

بررسی دیگری نشان داده است که ماده‌ی عاملی که در عصاره‌ی آبی برگ‌های زیتون موجود است و موجب کاهش فشار خون می‌شود نوعی از ترکیبات کولین می‌باشد و به علاوه وجود یک لاکتون غیراشباع^۲، النولید^۳ و اولوروپتیک اسید^۴ نیز در آن تأیید شده است. برگ زیتون تب‌بر و ضد ترشی‌های آلی بوده و در درمان ازدیاد فشار خون، بیماری قند، رفع صفرا و درمان خونریزی و غیره استفاده می‌گردد.

۱-۳-۱- ارزش دارویی برگ، پوست و ریشه درخت زیتون

برگ زیتون از نظر طبیعت گرم و خشک است و نیز تلخ و قابض می‌باشد و به عنوان تب‌بر و در موارد ضعف به کار می‌رود. عصاره‌ی آبی برگ زیتون فشار خون را پایین می‌آورد. اگر ۳۰-۲۰ عدد برگ زیتون را در ۳۰۰ گرم آب یک ربع ساعت بجوشانید که جوشانده ۲۰۰ گرم شود و آن را صاف کرده با کمی قند هر روزه به مدت ۱۵-۱۰ روز مصرف نمایند برای کم کردن فشار خون و عوارض نقرس و روماتیسم مفید است.

ضماد برگ زیتون برای ورم‌های گرم چشم و التیام زخم سرکه در اثر بریدگی ایجاد شده باشد و همچنین برای مخملمک سودمند می‌باشد. ضماد برگ زیتون مخلوط با عسل برای داخس یا عقربک (آماسی که در بن ناخن‌ها ایجاد و سفید چرکین می‌شود) و به انگلیسی ویتلا^۵ گویند، نافع است. جویدن برگ زیتون برای رفع زخم‌های دهان خوب است.

1. Mannit
2. Unsaturated
3. Ellennollide
4. Oleuropeic acid
5. Whitlow

غرغره با آب دم کرده برگ زیتون برای تسکین درد دندان پوسیده و خوردن پخته آن در سرکه برای نقرس و درد مفاصل و تنقیه یا اماله با آب دم کرده آن برای زخم‌های داخلی و مقعده و رحم نافع است. شیاف آن برای قطع سیلان ترشحات رحم و خونریزی آن مفید است و ضماد خام آن برای تورم حلقه چشم اثر نیکو دارد. اخیراً به طور روزافزون مصرف برگ زیتون به عنوان بخش محافظتی در انواع چای‌های شفا بخش رواج یافته است برگ زیتون به عنوان بخشی از دم کرده‌های مخصوص قلب و عروق و بیشتر مخلوط با زالزالک و دارواش استفاده می‌شود همچنین چای برگ زیتون را به عنوان مکمل و تقویت کننده اثر باد رنجبویه، سنبل الطیب و رازک برای درمان اختلالات خواب توصیه می‌کنند.

مالیدن آب دم کرده شاخه و برگ و میوه و ریشه آن برای رفع سردرد و سرگیجه و یاشیدن آن در خانه برای گریزانیدن حشرات نافع است. غرغره با آب نمکی که زیتون در آن پرورده شده است برای استحکام لته‌ها و دندان مفید است و ضماد خاکستر چوب آن با عسل و آب میوه زیتون برای جلوگیری از ریختن مو و کچلی و جوش‌های سر نافع می‌باشد.

پوست درخت زیتون نیز همانند برگ آن تلخ و قابض است و به عنوان تب‌بر و در موارد ضعف به کار می‌رود. پوست درخت زیتون اروپایی که در رودبار و سایر مناطق ایران به طور وسیعی می‌روید، تلخ و قابض است و معروف است که به جای پوست درخت گنه‌گنه به عنوان تب‌بر به کار می‌رود.

جوشانده برگ زیتون ۵۰-۲۰ گرم در هزار گرم آب مصرف می‌شود و گرد پوست شاخه‌های زیتون و یا گرد برگ زیتون از ۲۵-۴ گرم مخلوط در یک مایع یا شربت ساده و یا مخلوط در آب عسل خورده می‌شود.

۱-۴- ارزش دارویی صمغ درخت زیتون

از تنه درخت زیتون نوعی ماده قندی مخصوص شبیه به انگبین به خارج ترشح می‌گردد که به نام مان زیتون موسوم است این ترشحات را اعراب به صورت یک

ماده غذایی مصرف می‌کردند. صمغ درخت زیتون از نظر طبیعت گرم و خشک است و خواص آن مقوی ذهن و حافظه و در این مورد قوی‌تر از کندر است و برای التیام زخم‌ها، سرفه مزمن و اخراج بلغم و رفع رطوبت جراحات‌ها به طور مرهم روی زخم‌ها گذارده می‌شود و موجب رویانیدن گوشت می‌شود. صمغ درخت زیتون بازکننده ادرار و حیض بوده و حمل آن جهت زخم رحم مفید است.

۱-۵- مشخصات میوه زیتون

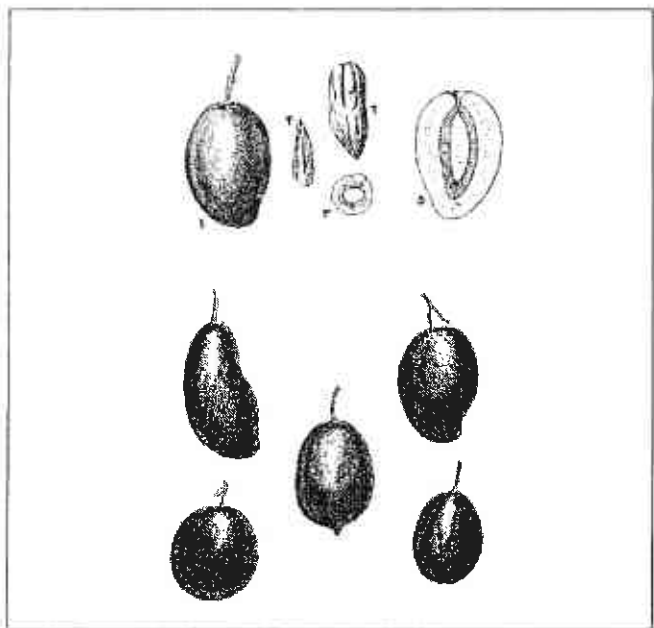
میوه زیتون سفت است که قسمت خارجی آن گوشتی و به ضخامت متفاوت در ارقام مختلف و در مغز آن هسته آن قرار دارد. هسته، دارای یک قشر چوبی سخت و در داخل آن بادام هسته واقع شده است. وزن میوه در ارقام مختلف متفاوت و از ۵-۱ گرم و شکل آن تخم‌مرغی است. در قشر خارجی چوبی سخت هسته، شیارهایی کم و بیش گود وجود دارد و به طور کلی در حدود ۷۵ درصد از میوه زیتون را قسمت گوشتی اطراف هسته و ۲۵ درصد را هسته تشکیل می‌دهد. بادام زیتون که از داخل هسته خارج شود در حدود ۳/۲ درصد کل وزن میوه را تشکیل می‌دهد.

زیتون معمولاً در اوایل خرداد آغاز به گل دادن می‌نماید. میوه آن از اوایل تیر ظاهر می‌شود و شروع به رشد می‌کند و تا اوایل آبان به رشد خود ادامه می‌دهد ولی هسته در شهریورماه شکل و وزن نهایی خود را ظاهر می‌سازد. میوه از اوایل مهرماه شروع می‌کند رنگ بیندازد و رنگ سبزی به خود می‌گیرد و بتدریج که مراحل رسیدن میوه نزدیک می‌شود، این رنگ سبز تبدیل به رنگ بنفش و پس از آن بنفش و قهوه‌ای و سرانجام سیاه می‌شود، به طوری که در آذر و دی‌ماه که موقع برداشت میوه است، رنگ آن بکلی تیره است. برداشت میوه در آذر و دی شروع و بخصوص در سالهای پرحاصل تا اواخر زمستان ادامه می‌یابد.

در مرحله دوم رسیدن میوه یعنی از آغاز رنگ عوض شدن و در زمانی که پوست رنگ بنفش به خود می‌گیرد و هسته شروع به سخت شدن می‌نماید، تشکیل روغن در میوه زیتون شروع می‌شود و قسمت عمده و اعظم روغن موجود در میوه زیتون

در قسمت گوشتی میوه تشکیل می‌گردد. مقدار درصد روغن در این قسمت از میوه به طور متوسط در حدود ۲۵-۳۰ درصد وزن قسمت گوشتی یا پالپ است ولی این نسبت در ارقام مختلف خیلی متفاوت و از ۱۰ درصد تا ۴۵ درصد نیز ممکن است، متغیر باشد.

قسمت قشر چوبی هسته از نظر مقدار روغن خیلی فقیر است و شاید کمتر از یک درصد روغن داشته باشد ولی بادام داخل هسته در حدود ۳۵-۳۰ درصد روغن دارد. باید توجه کرد که مقدار روغن موجود در بادام داخل هسته با توجه به وزن خیلی کم هسته مقدار غیرقابل ملاحظه‌ای است و در ارتباط با روغن قسمت گوشتی میوه کم و قابل اغماض است و می‌توان از روغن‌گیری از بادام هسته صرف‌نظر نمود. ساختمان تشکیل دهنده میوه زیتون و ارقام مختلف آن در شکل (۱-۲) نشان داده شده است.



شکل ۱-۲- ساختمان میوه زیتون و ارقام آن (۱- میوه کامل ۲- مقطع طولی میوه ۳- هسته ۴- مقطع عرضی هسته ۵- بادام مغز هسته)

۱-۵-۱- ارزش دارویی میوه زیتون

میوه کاملاً رسیده زیتون طبق نظر حکمای طب سنتی از نظر طبیعت، گرم و قابض و میوه نارس آن سرد و خیلی خشک و سیاه آن گرم و خشک است. از نظر خواص معتقدند که میوه آن در بدن خیلی سریع به سودا و صفرا تبدیل می‌شود. میوه تازه و یا قوتی رنگ آن معده راسست می‌کند و قوی آور است و بهترین نوع آن میوه سبز رسیده آن است که در آب نمک پرورده شده باشد و با طعام خورده شود. خوردن زیتون پرورده قبل یا بعد از غذا توصیه نمی‌شود. خوردن زیتون پرورده با غذا مقوی معده و اشتها آور و قابض و مبهی است ولی ایجاد بی‌خوابی می‌کند از این نظر باید با مغز گردو و بادام و سرکه خورده شود و ضمناً مضر ریه است و از این نظر باید با عسل خورده شود. ضمناً میوه زیتون برای رفع پوسته شدن سر و ضماد نارس آن برای سوختگی آتش مفید است.

۱-۵-۲- ارزش غذایی میوه زیتون

میوه زیتون خوراکی، روغن دار و رسیده آن تیره رنگ است. زیتون دارای مقادیر زیاد چربی و مواد معدنی است. در آن فسفر، گوگرد، منیزیم، پتاسیم، کلسیم (مقدار آن بیش از کلسیم موجود در شیر است)، آهن، مس (۰/۲۵mg)، روی (۰/۲۳mg)، کلر منگنز (۰/۲۳mg)، و نیز مقادیر متناهی بتاکاروتن (۶mg) و آلفا توکو فرول (۳mg) وجود دارد. علاوه بر آن میوه زیتون دارای ویتامین‌های متعدد از جمله A (E.D. ۴۵/۴۵ R.E.) و آنتی اکسیدان‌های طبیعی می‌باشد.

از نظر ترکیب شیمیایی در میوه زیتون وجود گلوکوزید اولئوروپئین و ماده چرب تأیید شده است و به علاوه در حدود ۱۲/۷ درصد در زیتون نارس سبز و حدود ۱۰-۳۰ درصد در زیتون رسیده مواد چرب و روغن وجود دارد.

زیتون همچنین دارای مواد قندی، هتروزیدها، ماده تلخ، مانیتول، تانن، دیاستاز، مواد صمغی، اسیدهای ارگانیک و غیره می‌باشد. در زیتون نارس سبز مقدار قابل ملاحظه (حدود ۲۴۰۰ میلی گرم در هر یک صد گرم) سدیم و ۱/۶ میلی گرم آهن و در زیتون رسیده نمک زده شور در هر یک صد گرم حدود ۳۲۸۸ میلی گرم سدیم وجود دارد.

زیتون بیش از مصارف خوراکی باید تلخی زدایی شود باید دقت کرد که زیتون شفاف و سفت باشد نه نرم و بدون جلاء. بعضی از تولید کنندگان برای این که طعم تلخ آن را از بین ببرند، آن را در آب قلیا می‌خیسانند. در این مورد اگر آن را خوب نشویند ممکن است عوارضی داشته باشد. اگر خواستید از این زیتون‌ها که به این ترتیب تلخی و ترشی آن‌ها را از بین برده‌اند بخورید آن‌ها را چندین بار با آب گرم بشویید و بعد با روغن زیتون مخلوط کرده میل نمایید زیرا قلیا مقداری از روغن زیتون را از بین می‌برد ارزش غذایی دو رقم زیتون سبز^۱ و سیاه^۲ در جدول (۱-۱) ارائه شده است.

جدول ۱-۱- ترکیب زیتون سبز و سیاه در یک صد گرم قسمت خوراکی

زیتون سیاه	زیتون سبز	نوع زیتون	ترکیب
۱۹۲	۱۳۹	انرژی (کالری)	
۷۱/۸۰	۷۵/۲۰	رطوبت (گرم)	
۱/۸۰	۱/۵۰	پروتئین (گرم)	
۲۱/۰۰	۱۳/۵۰	چربی (گرم)	
۱/۵۰	۱/۲۰	فیبر (گرم)	
۲/۸۰	۵/۸۰	خاکستر (گرم)	
۱/۱۰	۲/۸۰	کربوهیدرات بدون فیبر (گرم)	
۷۷	۹۰	کلسیم (میلی گرم)	
۱/۶۰	۲/۰۰	آهن (میلی گرم)	
۱۷	۱۷	فسفر (میلی گرم)	
۰/۰۲	۰/۰۲	تیامین (میلی گرم)	
۰/۰۲	۰/۰۲	ریبو فلاوین (میلی گرم)	
۰/۲	۰/۱۰	نیاسین (میلی گرم)	
۵	۲۶	اکوی والان رتینول (میکروگرم)	
۲۰	۲۰	باقیمانده غیر خوراکی (گرم)	

1. Olea europaea olive green
2. Olea europaea olive black

1. Table Olive

۳-۵-۱- کنسرو زیتون خانگی

سالیان درازی است که در مناطق زیتون خیز ایران در منطقه رودبار، منجیل، طارم سفلی و علیا تهیه کنسرو از زیتون و پرورده کردن آن به روش‌های سنتی متداول می‌باشد. روش‌های خانگی تولید کنسرو زیتون سبز، سیاه و زیتون پرورده در زیر توضیح داده شده است.

۱-۳-۵-۱- کنسرو زیتون سبز

این کنسرو را اغلب از ماری زیتون درست کرده و یک ماه قبل از رسیدن محصول و زمانی که رنگ آن اندکی به سبزی گراییده باشد با دست چیده و می‌شویند و در ظرف حلبی یا چوبی ریخته و به آن آب معمولی می‌افزایند و هر ۳-۷ روز (اوایل ۳-۴ روز و بعداً ۶-۷ روز) یکبار آب آن را عوض می‌کنند. این عمل ۱-۳ ماه به طول می‌انجامد تا تلخی زیتون گرفته شود و موقعی که زیتون شیرین شد آب آن را خارج کرده و میوه‌های زیتون را در داخل ظروف یا حلبی‌های محتوی آب نمک جوشیده ۱۲ درجه نمک (به طوری که تخم در سطح آب بیاید) می‌ریزند. بعد از حدود یک هفته محصول آماده مصرف می‌باشد.

۲-۳-۵-۱- کنسرو زیتون سیاه

زیتون سیاه در مقایسه با زیتون سبز از ارزش غذایی و روغن بیشتری برخوردار است زیرا میوه رسیده‌تر حاوی مواد تلخ کمتری است. برای تهیه کنسرو زیتون سیاه خشک؛ میوه‌های کاملاً رسیده و سالم را برداشت نموده و به صورت لایه‌لایه در بین قطعات با لایه‌های نمک طعام خشک قرار می‌دهند. پس از چند ماه نمک طعام به خاطر داشتن قابلیت آبگیری مقداری از آب میوه زیتون و به همراه آن عامل مزه تلخ زیتون را که به طور طبیعی در اثر رسیدن میوه کاهش یافته است، از درون میوه به خارج جذب می‌کند و بدین ترتیب میوه قابل مصرف خوراکی می‌شود.

برای تهیه کنسرو زیتون سیاه ابدار بهتر است از زیتون شنگ رسیده و یا گلوله استفاده شود. ابتدا زیتون‌های رسیده را با دقت جمع‌آوری و میوه‌های خوب و سالم را مجزا انتخاب می‌کنند. سپس زیتون‌ها را شسته و در ظروف یا زنبیل‌های مخصوص ریخته لایه لایه آن را نمک خالص می‌ریزند و هر ۳-۴ روز یکبار در ظرف دیگری برمی‌گردانند تا زهر آب آن کاملاً گرفته شود. این عمل ۳۰-۴۰ روز تکرار می‌شود تا زیتون شیرین شود سپس نمک آن را با آب گرفته و در حلب می‌ریزند و آب نمک ملایم به آن اضافه می‌نمایند (آب نمک کاملاً جوشیده) در موقع استفاده کمی از آن برداشته، آب لیمو یا سرکه به آن اضافه می‌نمایند که پس از ۶ تا ۸ ساعت قابل مصرف است.

۳-۳-۵-۱- کنسرو زیتون پرورده

یکی دیگر از محصولات که از زیتون توسط بانوان گیلانی تهیه می‌شود، زیتون پرورده است. زیتون پرورده مخلوطی است از زیتون ماری و یا انواع دیگر زیتون نظیر زرد زیتون که با مغز گردو و انار ترش و سیرکه خوب سائیده و نرم شده‌اند و نوعی گیاه خودرو معطر موسوم به چوچاق^۱ که با حوصله و صرف وقت نسبتاً زیاد، تهیه می‌شود و خوراکی است بسیار خوشمزه که به همراه غذاهای محلی نظیر باقلاقاتوق و میرزا قاسمی مصرف می‌شود.

طرز تهیه زیتون پرورده به روش سنتی و به وزن یک کیلوگرم به شرح زیر می‌باشد.

- ۱- یک کیلو زیتون را از هسته جدا می‌کنیم.
- ۲- سیصد گرم مغز گردو سائیده شود.
- ۳- یک قاشق غذاخوری رب انارترش
- ۴- یک لیوان آب انار ترش
- ۵- یک قاشق غذاخوری نعناع سائیده شود

زیرا پس از آن که روغن فشار اول را گرفتند تفاله‌ها را با آب گرم مخلوط کرده و با فشار زیاد روغن فشار دوم را می‌گیرند. در این روغن مواد پروتئینی در آب جوش منعقد و ته‌نشین شده، روغن بهتر جریان می‌یابد و بعد روغن بر روی مایع جمع شده و از آب و مواد خارجی مجزا می‌گردد. روغن فشار دوم در طب‌های مصرف می‌شود ولی خواص روغن فشار اول را ندارد. روغن فشار سوم فقط برای کارهای صنعتی و صابون‌سازی مفید است و نبایستی در تغذیه مصرف شود.

باید توجه داشت اسیدیت^۱ روغن زیتون برحسب اسیداولئیک^۱ باید کمتر از ۰/۵ درصد باشد. در واقع هر روغنی دارای مقداری اسیدهای چرب آزاد می‌باشد. ارزش خوراکی روغن در جهت عکس مقدار و درجه اسیدیت^۱ آن تغییر می‌کند یعنی هرچه درجه اسیدی کمتر باشد روغن برای خوراک و غذا مناسبتر است و معمولاً همین که درجه اسیدی روغن از ۵ درصد تجاوز کند (برحسب اسیداولئیک) دیگر قابل خوردن نیست و در ردیف روغنهای سوخت و روغنهای مصارف صنعتی داخل می‌گردد.

لازم به ذکر است برای این که روغن زیتون خوش طعم و خوش عطر باشد حتماً بایستی به مجرد چیدن آن را به کاربرد و روغن آن را گرفت. زیرا در اثر ماندن زیتون تخمیر شده و روغن آن دارای طعم کمی تلخ^۲ و زننده و بویی نامطبوع می‌گردد. برای این که روغن محصول ایران مرغوبتر گردد بایستی به این نکته توجه کرد در کارخانه‌ها از سردخانه با شرایط کنترل شده جهت حفظ زیتون استفاده گردد و نگذاشت زیتون تخمیر شود.

روغن زیتون علاوه بر مصرف خوراکی برای مقاصد دیگری نظیر صابون‌سازی، روغن نساجی، روغن‌های سولفونه، روغن‌های آرایشی (روغن پوست و مو) و فرآورده‌های دارویی نیز به کار می‌رود.

1. Oleic acid
2. Pungent

۶- یک قاشق غذاخوری گل‌پر

۷- یک قاشق غذاخوری چوچاق سائیده

۸- یک بوته سیر سائیده شده

۹- یک قاشق مرباخوری نمک

۱۰- همه را با هم در یک ظرف مخلوط کرده و مصرف نمائید.

۶-۱- مشخصات روغن زیتون

روغن زیتون از بهترین روغن‌ها بوده و در تغذیه و مصارف درمانی اهمیت فراوان دارد. روغن زیتون دارای ترکیب اسید چرب مناسب و حاوی سیلیس، فسفر، پتاسیم، گوگرد، مس و منگنز بوده و سرشار از ویتامین‌های گوناگون می‌باشد. روغن زیتون بکر حاوی بیش از دویست ترکیب فنلی و فرار بوده که اغلب آن‌ها دارای خواص درمانی و بیولوژیک می‌باشند.

روغن زیتون مایعی شفاف کمی سبزرنگ و یا زرد طلایی است. این روغن در حرارت ۲۰ درجه سانتیگراد دارای وزن مخصوص ۰/۹۱۶-۰/۹۱۸ می‌باشد. روغن زیتون در ۳۳۰ درجه به جوش می‌آید و در حرارت ۱۵ درجه سانتیگراد باید کاملاً شفاف باشد همین که حرارت به ۱۰ درجه تنزل کرد باید کدر گردد و در صفر درجه باید خمیری و دانه دانه شده و در ۲۰ درجه زیر صفر باید کاملاً منجمد و بسته شود. روغن زیتون در آب حل نمی‌شود و در الکل کمی حل می‌گردد و در اتر، کلروفرم، سولفور و کربن و اسیداستیک خوب حل می‌شود. قسمت اعظم روغن زیتون یعنی در حدود ۷۰ درصد آن را اولئین^۱ (خیلی مایع و روان)، مخلوط با پالمیتین^۲ که کمتر روان است تشکیل می‌دهد.

خواص درمانی زیتون بیشتر مربوط به روغن زیتون خیلی خالص و بکر^۳ می‌باشد در واقع بهترین روغن زیتون خوراکی روغن فشار اول است نه روغن فشار دوم،

1. Olein
2. Palmitin
3. Extra virgin

۱-۶-۱- ارزش دارویی روغن زیتون

روغن زیتون یا «زیت» از نظر طبیعت گرم و خشک است و از نظر خواص خوردن ۷۰ گرم آن با نیم لیتر آب و یا ماءالشعیر مسهل قوی است و برای درد اعضاء و سیاتیک نافع است و با آب گرم برای رفع قولنج و دل‌پیچه و خارج کردن کرم معده و خرد کردن سنگ مثانه و دفع سنگهای صفراوی، رفع یبوست مزمن، ازدیاد ترشح ادرار، حیض، عرق و تسکین درد مفاصل و سیاتیک مفید است تنقیه با روغن زیتون و آب گرم به مقداری که فوقاً ذکر شد برای درد کمر و درد مفاصل و سیاتیک و مالیدن روغن زیتون برای دردهای سر و با مرهم‌ها برای التیام زخم‌ها نافع است. مقدار خوراک آن تا ۳۵ گرم است.

اگر روغن زیتون را بیش از یکسال و به قولی تا شش سال نگهداری کنند کهنه می‌شود و آن را «زیت العتیق» می‌گویند. این نوع روغن زیتون گرمتر از غیر کهنه آن است. خواص آن ملین است و مالیدن آن به چشم برای تقویت آن مفید است و اگر آن را گرم کنند و در محلی که عقرب‌نیش زده است بمالند درد آن را تسکین دهد. روغن زیتونی که از هفت سال بیشتر کهنه شده باشد جانشین روغن بلال است و هرچه کهنه‌تر شود و قوی‌تر می‌گردد معروف است که تا ۴ هزار سال قوت خود را نگه می‌دارد.

روغن زیتونی که از میوه نارس گرفته شود برخلاف روغن زیتون معمولی سرد و خشک است. خواص آن مقوی لثه و دندان و صاف کننده اخلاط و بازکننده گرفتگی‌ها و انسداد و مانع ترشح عرق است.

برای خرد کردن سنگ مثانه مفید است. اگر ۸۰ گرم آن را با ۸۰ گرم عسل، ۱۴ گرم کندرو ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کنند و مدت سه روز در حمام بخورند و در آن روزها آب سرد نخورند برای تمام دردهای سرد مانند سستی و فلج و لقوه و نظایر آن مفید بوده و برای پیران موجب هیجان و تقویت نیروی جنسی می‌شود.

خوردن روغن زیتون به عنوان ملین ۵۰-۳۰ گرم نافع است و به علاوه قولنج کبدی که ناشی از سنگ کیسه صفرا باشد را تسکین می‌دهد. در استعمال خارجی

مخلوط روغن زیتون و الکل طبی به مقدار مساوی برای شستن و پانسمان زخم مفید است.

۱-۶-۲- ارزش غذایی روغن زیتون

روغن زیتون از بهترین و سالم‌ترین و مفیدترین روغن‌های نباتی مایع می‌باشد که ارزش غذایی و طبی آن امروزه بر تمام مصرف‌کنندگان ثابت شده است. روغن زیتون منبع غنی کالری و ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین E می‌باشد. در مورد ارزش غذایی روغن زیتون باید گفت این روغن از قابل هضم‌ترین روغن‌هاست. وجود مقدار زیادی اسیداولئیک در ترکیب آن، علاوه بر آن که منبعی ایده‌آل برای تولید انرژی فراهم می‌کند از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیز جلوگیری می‌نماید. وجود اسید چرب ضروری لینولئیک در روغن زیتون متناسب با میزانی که باید در غذای روزانه انسان وجود داشته باشد، عامل متعادل کننده رفع نیازهای حیاتی انسان در هر مرحله سنی است. لازم به ذکر است در جیره غذایی روزانه باید ۱۰ گرم از این اسید وجود داشته باشد زیرا بدن انسان قادر به ساخت آن نبوده و باید از طریق غذا نیاز بدن تأمین گردد. اسیدلینولئیک موجود در روغن زیتون از بهترین اسیدهای چرب اشباع نشده است که اثر کاهش دهنده کلسترول خون را دارد. کمبود اسیدلینولئیک در جیره غذایی باعث بیماری تصلب شرایین در انسان می‌شود که نهایتاً منجر به سکته قلبی خواهد شد. این اسید چرب اشباع نشده در سلامتی انسان نقش اساسی دارد که عبارت است از: ترمیم بافت‌های مجروح، سلامتی پوست، مؤثر در رشد و تکامل و سازنده پروستاگلاندین. ماده‌ی اخیر باعث سنتز ایکوزانوئیدها می‌شود که از لحاظ بیولوژیکی یک هورمون فعال کننده بافت‌ها می‌باشد. پروستاگلاندین نقش مهم در سنتز ترمبوژنازاها، اریتروژنازاها و تنظیم فشار خون دارد. تغذیه اسیدلینولئیک باعث سنتز ایکوزانوئیدها خواهد شد که می‌توانند از رسوب چربی‌ها و تشکیل پلاکت‌ها جلوگیری نمایند.

با مقایسه میزان اسیدهای چرب اشباع شده و نشده روغن زیتون با سایر روغن‌ها می‌توان به ارزش کیفی و بیولوژیکی آن پی‌برد. روغن زیتون حاوی ترکیبات شیمیایی متعدد مفید مانند پلی فنل‌ها^۱ می‌باشد که آن را از دیگر روغن‌های نباتی متمایز می‌سازد. ویتامین E موجود در روغن زیتون از ارزش بیولوژیکی بالایی برخوردار است، زیرا حاوی ۸۵-۸۰ درصد آلفاتوکوفرول، ۶ درصد بتاتوکوفرول و ۱۵ درصد گاماتوکوفرول می‌باشد.

ترکیب غذایی روغن زیتون در جدول (۱-۲) ارائه شده است.

جدول ۱-۲- ترکیب شیمیایی روغن زیتون

نوع اسید چرب	مقدار به درصد
اسید میرستیک	≤۰/۰۵
اسید پالمیتیک	۷/۵-۲۰
اسید پالمیتولئیک	۰/۳-۳/۵
اسید استئاریک	۰/۵-۵
اسید اولئیک	۵۵-۸۳
اسید لینولئیک	۳/۵-۲۱
اسید لینولنیک	≤۱
اسید آراشیدیک	≤۰/۶
اسید گادولئیک	≤۰/۴
اسید بهنیک	≤۰/۲
اسید لیگنوسریک	≤۰/۲

۳-۶-۱- شگفتی‌های روغن زیتون

اگر کمی روغن زیتون را کف دستتان بریزید به راحتی با آب شسته می‌شود همچنین این روغن را به راحتی می‌توان از سطح ظرفشویی پاک نمود و نیاز به آب گرم و پاک کننده برای شستشوی آن نیست و چون بدن شما مانند یک لیوان آب

است همین عمل در مورد آن نیز صادق است اگر روغن زیتون مصرف کنید بدن شما در یک ساعت و نیم آن را از طریق روزه‌های بدنتان تبخیر می‌کند. این یعنی این که بدن شما با روغن زیتون دچار مشکل نمی‌شود و برای هضم آن انرژی چندانی مصرف نمی‌کند در حالی که در روغن‌های خوراکی دیگر بویژه چربی حیوانی این گونه نیست. برای تمیز کردن این گونه محصولات، شما نیازمند آب داغ فراوان و پاک کننده‌های حجیم هستید، در بدن هم چنین است.

روغن زیتون سلامت شریان‌ها را تأمین می‌کند، مانع آسیب رساندن رادیکال‌های آزاد می‌شود؛ کلسترول خون و به خصوص جزء بد آن، یعنی LDL^۱ را کاهش می‌دهد بدون اینکه جزء خوب آن یعنی HDL^۲ کاهش یابد؛ از مسموم شدن و اکسیده شدن جزء بد کلسترول جلوگیری می‌کند و مانع رسوب پلاک‌ها در جدار شریان و در نتیجه مانع تنگ شدن شریان می‌شود؛ فشار خون را کاهش می‌دهد و قند خون را تنظیم می‌کند. ضد اکسید کننده‌ای قوی است و برای کاهش احتمال مبتلا شدن به سرطان^۳ و بیماری‌های قلبی مؤثر است. همچنین احتمال مبتلا شدن به سرطان پستان را در زنان کاهش می‌دهد.

۴-۶-۱- رازهای شفا بخشی روغن زیتون

قسمت عمده روغن زیتون را ملکول‌های چربی گیاهی از نوع اسیدهای چرب تک غیراشباعی تشکیل می‌دهند که از سایر انواع چربی‌های گیاهی که دارای اسیدهای چرب چند غیراشباعی هستند و غالباً برای خوردن توصیه می‌شوند، نظیر روغن ذرت، در اصلاح کیفیت خون بیشتر مؤثر است. روغن زیتون نه فقط کلسترول کل خون را کاهش می‌دهد بلکه در عین حال برعکس سایر روغن‌های گیاهی جزء مفید کلسترول خون یعنی HDL را حفظ می‌کند و چندان کاهش نمی‌دهد و در نتیجه نسبت بحرانی HDL در خون حمایت می‌شود و این رمز

1. Low density lipoprotein (LDL)
2. High density lipoprotein (HDL)
3. Cancer

برای اینکه مواد شیمیایی مفید روغن زیتون از جمله ویتامین A و ترکیبات فرار و پلی فنل و سایر مواد از بین نرود و کاهش نیابد روغن زیتون باید در مکان‌های تاریک و خنک نگهداری شود. مفیدترین روغن زیتون آن است که با فشار سرد و از زیتون‌های کاملاً رسیده و سالم گرفته شود. در واقع اگر روغن زیتون از میوه زیتون با فشار سرد گرفته شده و در موقع روغن‌گیری حرارت ندیده باشد مفیدتر و اثرش بیشتر است. این نوع روغن را اصطلاحاً روغن خیلی خالص و بکر^۱ می‌نامند.

۵-۶-۱- اثر شفابخش روغن زیتون در پیشگیری و درمان ناراحتی‌های قلبی

در هنگام تولد نوزاد، شریان‌ها تمیز، باز، نرم و قابل انعطاف‌اند ولی در سالهای بعد فرایند انسداد شریان‌ها که اصطلاحاً تصلب شرایین^۲ گفته می‌شود آغاز می‌گردد، رگ‌های چربی در زیر لایه سلول‌هایی که دیواره شریان‌ها را می‌سازند ظاهر می‌شود و بتدریج رگ‌های چربی به پلاک‌های چربی تبدیل می‌شوند. پلاک‌های چربی نوعی تورم سفت شده چربی شبیه جای زخم التیام یافته هستند که موجب تنگ شدن شریان و انسداد قسمتی از مسیر جریان خون در شریان می‌شوند. اگر یکی از پلاک‌ها پاره شود ممکن است مکانیسم انسداد جریان تحریک شده و اگر انسداد شامل قسمت عمده‌ای از مجرای خون باشد ممکن است منجر به انسداد کامل شریان و مانع رسیدن خون یعنی مانع رسیدن غذا و اکسیژن به بخش قابل ملاحظه‌ای از عضله قلب گردد که نتیجه آن حمله قلبی یا سکته قلبی است. کاهش جریان خون ممکن است موجب بی‌نظمی و ازدیاد ضربان قلب گردد که اصطلاحاً تاکی کاردی^۳ و فیبریلاسیون^۴ گفته می‌شود و گاهی موجب مرگ ناگهانی می‌گردد، و در مواردی که شریانی که خون را به مغز می‌رساند بسته یا پاره شود منجر به سکته مغزی خواهد شد.

شفابخشی نیرومند روغن زیتون در مورد درمان بیماری‌های قلبی است. در حالی که سایر انواع روغن‌های گیاهی کلسترول خون را با تمام اجزایش کاهش می‌دهند یعنی LDL و HDL هر دو را کاهش می‌دهند.

تا این اواخر دلایل شفابخشی و آثار مفید روغن زیتون محدود به توضیحات یاد شده بود ولی در تحقیقات جدید علمی کشف شده است که در روغن زیتون یک عامل ضد بیماری‌های قلبی دیگری نیز وجود دارد که مستقلاً عکس‌العمل‌های فیزیولوژیکی مفیدی دارد. مثلاً به عنوان یک عامل ضد انعقاد خون (رقیق کردن خون و کاهش شانس لخته شدن و انسداد شریان) و همچنین جلوگیری نسبی جذب کلسترول اضافی در بدن مؤثر است.

گروهی دیگر از دانشمندان ایتالیایی به سرپرستی دکتر برونو برا^۱ استاد بیوشیمی دانشکده داروشناسی دانشگاه میلان، در تحقیقات دامنه‌داری در حدود هزار ترکیب شیمیایی فعال در روغن زیتون تشخیص داده‌اند. طبق نظر دکتر برا این ترکیبات شیمیایی حتی ممکن است در مورد برخی اشخاص با رژیم‌های غذایی پرچربی و پرکلسترول نیز مقابله کند. یکی از آن هزار ترکیب شیمیایی به نام سایکلو آرتانول^۲ کلسترول اضافی خون در جریان سیکل جذب را، خنثی می‌کند و باعث می‌شود که از جریان خون خارج شود.

مطالعات دکتر برا نشان می‌دهد که خوردن یک قاشق سوپ‌خوری بزرگ روغن زیتون آثار کلسترول‌زایی دو عدد تخم‌مرغ را از بین می‌برد.

محققان دانشگاه کنتاکی آمریکا در آزمایش‌های خود دریافته‌اند که روغن زیتون فشار خون را نیز کاهش می‌دهد و حتی مصرف در حدود دو سوم یک قاشق سوپ‌خوری در روز موجب شده است که فشار سیستولیک^۳ خون در حدود ۵ و فشار دیاستولیک^۴ خون ۴ درجه در مردان کاهش یابد.

1. Extra virgin
2. Atherosclerosis
3. Tachycardia
4. Fibrillation

1. Dr Bruno Berra
2. Cycloarthanol
3. Systolic
4. Diastolic

نوع غذایی که خورده می شود نقش قطعی در فرایند انسداد شریان دارد. غذای مناسب کمک می کند که مجاری شریان ها باز و نرم و قابل انعطاف باشد و خون به طور طبیعی و سالم در شریان جریان داشته باشد. روغن زیتون این وظیفه را از طریق مبارزه با ایجاد رسوب کلسترول و سایر چربی ها و همچنین از طریق مبارزه با فاکتورها و عوامل انسداد شریان انجام می دهند.

ساکنان مناطق سواحل مدیترانه اغلب قلبی سالم دارند. رژیم غذایی ساکنان بومی اطراف دریای مدیترانه به خصوص در یونان، ایتالیا، اسپانیا و جنوب فرانسه جالب است. ساکنان این مناطق شاید حدود ۵۰ درصد کمتر از آمریکایی ها به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. عده ای از محققان به رژیم غذایی اهالی اطراف دریای مدیترانه بیشتر از رژیم غذایی کم چربی، که در اروپا و آمریکا اغلب توصیه می شود، معتقد هستند. جالب این است که رژیم غذایی معمول ساکنان اطراف دریای مدیترانه رژیم کم چربی نیست و در واقع، مردم این نواحی عموماً خیلی بیشتر از ساکنان آمریکا و اغلب کشورهای اروپا و آسیا در غذاهای خود از چربی استفاده می کنند. ولی نوع چربی مصرفی در رژیم غذایی ساکنان این نواحی با چربی های مصرفی در غذاهای آمریکایی خیلی متفاوت است. در حدود ۷۵ درصد منبع کالری غذاهای این نواحی را چربی های مفید اشباع نشده با یک اتصال مضاعف، نظیر روغن زیتون، تشکیل می دهد و مصرف چربی حیوانی در غذاهای آنها بسیار محدود است. مثلاً ساکنان جزیره کرت گاهی روغن زیتون را مثل آب با لیوان می خورند به این ترتیب، سهم کالری روزانه غذایی خود را از منبع چربی به بیش از ۴۰ درصد می رسانند. دکتر آنسل کیس^۱ در گزارش تحقیقات منطقه ای خود که به نام «مطالعاتی در هفت کشور» منتشر شده است، نشان می دهد که اهالی جزیره کرت خیلی به ندرت به بیماری قلبی مبتلا می شوند، و در مدت ۱۵ سال مورد بررسی فقط ۳۸ نفر از هر ده هزار نفر در جزیره کرت از بیماری های قلبی فوت شده اند، در حالی که در همین دوره، طبق آمار منتشر شده، در آمریکا ۷۷۳ نفر از هر ده هزار نفر از بیماری های قلبی فوت شده اند، یعنی آمار تلفات بیماری قلبی منجر به مرگ در آمریکا در حدود ۲۵ برابر

این نوع تلفات در کرت است. به علاوه آمار نشان می دهد که ساکنان مناطق مدیترانه ای که بیشترین مصرف کننده روغن زیتون یا چربی های شبیه آن هستند، خیلی کم از سرطان و سایر انواع بیماری های مهلک می میرند و به عقیده دکتر کیس شاید تنها علت این امر مصرف زیاد چربی های اشباع نشده با یک اتصال مضاعف، یعنی روغن زیتون، باشد و به همین دلیل است که روغن زیتون را به نام غذای عمرافزا نام می برند.

مطالعات نشان می دهد که برای کاهش بیماری های قلبی جایگزینی چربی های خوب به ویژه روغن زیتون بکر به جای چربی های بد مانند روغن های اشباع و هیدروژنه تأثیر بیشتر نسبت به زمانی دارد که مصرف چربی را کاهش دهیم. مصرف چربی در رژیم غذایی اگر از نوع چربی حیوانی نباشد و از انواع چربی های اشباع نشده نظیر روغن زیتون باشد مخاطره آمیز نیست. حتی عده ای از پزشکان دانشگاه هاروارد معتقدند که رژیم غذایی شبیه رژیم غذایی مدیترانه ای که ۳۰-۴۰ درصد کالری آن چربی های اشباع نشده با یک اتصال مضاعف^۱ نظیر روغن زیتون، است بر رژیم غذایی مورد نظر کارشناسان غربی که مقدار کالری از چربی را تا حدود ۳۰ درصد توصیه می کنند ترجیح دارد.

۶-۶-۱- اثر شفا بخش روغن زیتون به عنوان چربی محافظ قلب

سعی کنید که بیشتر از روغن زیتون که چربی محافظ قلب است استفاده کنید. در روغن زیتون مقدار چربی مفید اشباع نشده با یک اتصال مضاعف از سایر اسیدهای چرب آن بیشتر است و همین امر است که روغن زیتون را در صدر روغن های مفید قلبی قرار می دهد. از نظر شیمیایی این نوع چربی، دوست شریان هاست. زیرا جزء مضر و بد کلسترول یعنی LDL را کاهش می دهد. به علاوه چربی اشباع نشده با یک اتصال مضاعف، فعالیت ضد اکسیدکننده دارد که مانع وارد شدن آسیب از طرف کلسترول LDL به جدار شریان می شود. در ایتالیا مرسوم است که پزشکان خوردن روغن زیتون را به عنوان داروی شفا بخش پس از حمله های قلبی به بیماران تجویز می کنند، زیرا در تحقیقات و تجربیات خود دریافته اند که روغن زیتون وضع خون

بیمار را خیلی بهتر و سالمتر می‌کند و احتمال ایجاد حمله‌های قلبی مجدد را کاهش می‌دهد. طبق نظر دکتر والتر ویلت^۱ از دانشگاه هاروارد طی قرن‌ها شواهد واگیرشناختی، اثربخشی روغن زیتون را تأیید می‌کند دلیل دیگر این است که تا حال کسی خطری از جانب روغن زیتون برای قلب مشاهده نکرده است. دکتر هوی دوموپولوس^۲ محقق اهل نیویورک و از کارشناسان مواد ضد اکسیدکننده، عمیقاً به سالم بودن چربی روغن زیتون معتقد است. این نوع چربی اشباع نشده با یک اتصال مضاعف در بادام، فندق و روغن کلزا (کانولا) و آووکادو نیز به مقدار قابل توجهی وجود دارد.

۷-۶-۱- اثر شفا بخش روغن زیتون بر کلسترول

مشکل بتوان آثار شفا بخش متعددی و چند جانبه روغن زیتون را برای شریان‌ها و کلسترول مجسم کرد. روغن زیتون از سه جهت نجات بخش است. از طرفی مقدار جزء مضر کلسترول یعنی LDL را کاهش می‌دهد، و در عین حال، مقدار جزء خوب کلسترول یعنی HDL را کمی بالا می‌برد یا حداقل ثابت نگه می‌دارد. بنابراین نسبت HDL/LDL را در جهت حمایت قلب افزایش می‌دهد ولی سایر روغن‌های ببری نظیر روغن ذرت، روغن سویا، گلرنگ و روغن آفتابگردان هر دو جزء کلسترول را کاهش می‌دهند یعنی هم جزء مضر کلسترول (LDL) را کاهش می‌دهند که این مطلوب است، و هم جزء مفید را (HDL) که این مطلوب نیست.

در آزمایش‌هایی که توسط دکتر اشتاین برگ از دانشگاه کالیفرنیا و همچنین سایر محققان به عمل آمده نشان داده شده است که روغن زیتون مانع اکسیده شدن جزء مضر کلسترول (LDL)، یعنی مانع تغییر ساختمان آن به شکل آسیب‌زا، می‌شود. دکتر آنسل کیس، واگیرشناس^۳ معروف، در مورد اثر شفا بخش روغن زیتون چنین اظهار نظر می‌کند؛ آمارگیری‌های پزشکی متعددی در جزیره کرت نشان می‌دهد که

اشخاص سالخورده با سن بیش از صد سال بین کشاورزان این ناحیه بسیار دیده می‌شود که صبحانه این اشخاص اغلب یک لیوان کوچک روغن زیتون است.

۸-۶-۱- اثر شفا بخش روغن زیتون بر کاهش لخته شدن خون

روغن زیتون علاوه بر چندین اثر مفید که دارد و در بخش‌های پیشین مورد بحث قرار گرفت، چسبیدن پلاک‌های خون را نیز به تأخیر می‌اندازد و از این طریق، به حفظ سلامت شریان‌ها کمک می‌کند. برای مثال محققان انگلیسی در دانشکده پزشکی و بیمارستان آزاد سلطنتی در لندن، در آزمایشی به عده‌ای داوطلب، علاوه بر رژیم غذایی معمولی آن‌ها، در مدت سه هفته سه بار در روز هر بار سه چهارم قاشق سوپخوری روغن زیتون دادند و مشاهده شد که انباشته شدن پلاتلت‌های خون آنها کاهش یافت. در یک بررسی آزمایشگاهی معلوم شد که غشاء سلولهای کوچک پلاتلت‌ها دارای مقدار بیشتری اسید اولئیک شده‌اند (اسید اولئیک اسید چربی است که بیشترین تعداد نسبی را بین اسیدهای چرب، در روغن زیتون دارد)، و مقدار کمتری اسید آراشیدونیک در غشاء سلولی پلاتلت‌ها دیده شد. (اسید آراشیدونیک، اسید چربی است که چسبندگی را در پلاتلت‌ها افزایش می‌دهد). به علاوه پلاتلت‌های خون داوطلبان مورد آزمایش که روغن زیتون خورده بودند مقدار کمتری ماده ترومبوکسان آزاد کردند (ترومبوکسان ماده‌ای است که به پلاتلت‌ها فرمان می‌دهد که به هم بچسبند). بنابراین در نتیجه این آزمایش معلوم شد که روغن زیتون برای عمل پلاتلت‌ها بسیار اثر مثبت داشته است و این توضیح دیگری است که چرا ساکنان منطقه مدیترانه، که عموماً مقدار زیادی روغن زیتون در هر روز می‌خورند کمتر مبتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند.

۹-۶-۱- اثر شفا بخش روغن زیتون در کاهش فشار خون

طبق تحقیقاتی^۱ که چند سال قبل توسط پژوهشگران دانشکده پزشکی استانفورد در مورد ۷۶ مرد میانسال، که مبتلا به فشار خون بوده‌اند، به عمل آمده، نشان داده

1. Walter willett

2. Harry Demopoulos

3. Epidemiologist

شده است که خوردن سه قاشق سوپخوری روغن زیتون در هر روز، فشار خون سیستولیک را در حدود ۹ واحد، و فشار خون دیاستولیک را در حدود ۶ واحد کاهش می‌دهد. نتیجه جالب‌تر در تحقیق دیگری، که در دانشگاه کنتاکی انجام گرفته دیده شده است. پژوهشگران در این تحقیق دریافته‌اند که اگر فقط روزانه حدود یک قاشق سوپخوری روغن زیتون با غذا خورده شود، فشار خون دیاستولیک در حدود ۴ واحد کاهش خواهد یافت. در یک پژوهش جدید هلندی دیده شده است که اگر مقدار زیادی روغن زیتون خورده شود فشار خون، به تدریج و کم‌کم، حتی در افرادی که فشار خون به هنجار دارند کاهش می‌یابد. به علاوه مطالعه رژیم غذایی ۵۰۰۰ نفر ایتالیایی نشان داده است که گروهی، که بیشترین مقدار روغن زیتون را در هر روز مصرف می‌کرده‌اند، کمترین فشار خون را داشته‌اند و فشار خون آنان، به خصوص در مردان، ۳-۴ واحد از سایرین کمتر بوده است. و عده‌ای که مقدار زیادی کره می‌خوردند، بالاترین فشار خون را داشته‌اند.

۱۰-۶-۱- اثر شفا بخشی روغن زیتون در درمان بیماری سنگ کیسه صفرا

در اینجا سعی می‌شود به این سؤال پاسخ داده شود که آیا اگر چربی کمتر خورده شود انسان از ناراحتی سنگ کیسه صفرا نجات می‌یابد. خوردن چربی زیاد انسان را چاق می‌کند و بنابراین با احتمال بیشتری در معرض تشکیل سنگ کیسه صفرا قرار می‌گیرد. پژوهشگران یونانی جدیداً در تحقیقاتی نشان داده‌اند که اشخاصی که مقدار زیادی چربی حیوانی نظیر چربی گوشت بطور کلی و کره می‌خورند، بیشتر در معرض مبتلا شدن به سنگ کیسه صفرا هستند و جالب این است که در پژوهش‌های دیگری نشان داده‌اند که مصرف زیاد روغن زیتون، برعکس، از تشکیل سنگ کیسه صفرا جلوگیری می‌کند. به همین منظور برای پیشگیری از سنگ کیسه صفرا توصیه می‌شود هر روز مقداری روغن زیتون بخورند.

۱۱-۶-۱- روغن زیتون داروی طبیعی برای پیشگیری و درمان یبوست

با قاطعیت می‌توان گفت که غذا و رژیم غذایی مناسب، مؤثرترین دارو برای پیشگیری و درمان یبوست، که از بزرگترین و مهمترین اختلالات هاضمه است، به شمار می‌آید. بنابراین، اگر شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که دچار یبوست شده‌اید، به گنجینه داروخانه عظیم طبیعت مراجعه کنید تا داروهای طبیعی که قرن‌ها شفا بخش این ناراحتی بوده‌اند، در اختیار شما قرار گیرد. داروهای ملین و ضدیبوست شیمیایی مصنوعی، ضمن اینکه گران است، دارای عوارض جانبی نیز هست، زیرا تعداد زیادی از داروهای ملین مصنوعی، با تأثیر روی اعصاب سیستم دفع، پس از مدتی که مرتباً مصرف شوند یبوست را بدتر می‌کنند و در برخی موارد بی‌اثر می‌گردند.

ولی در عین حال باید توجه داشت، که از نظر فنی، تمام انواع یبوست‌ها ناشی از رژیم غذایی نابالغ نیست و گاهی ممکن است که بر اثر عمل ناشی از بیماری خاصی باشد بنابراین اگر یبوست مزمن یا ناشی از مسئله پزشکی خاص است، قبل از اینکه رژیم غذایی خود را جهت رفع یبوست تغییر دهید لازم است که با پزشک متخصص مشورت کنید. از طرف دیگر، در مواردی ممکن است شما تصور کنید که مبتلا به یبوست هستید در صورتی که واقعاً چنین نیست، و عدم دفع و تخلیه در روز دلیل آن نیست که شخص مبتلا به یبوست است زیرا طبق نظر کارشناسان، به طور کلی، دفع و تخلیه بهنجار ممکن است از سه بار در روز تا سه بار در هفته برای اشخاص مختلف متفاوت باشد. مهمترین علایم یبوست عبارت است از: وجود فشار در تخلیه و دفع مواد که به صورت خشک و سفت درآمده باشند، عدم امکان قضای حاجت در موقعی که به شخص احساس تخلیه دست می‌دهد، احساس ناراحتی در شکم و امعاء و احشاء و تعداد کم دفع مثلاً کمتر از سه بار در هفته و سرانجام یبوست‌های ناشی از رژیم غذایی نامناسب یعنی یبوست‌هایی که رطوبت کافی در روده بزرگ نباشد و در نتیجه مواد به سختی دفع شوند. مواد غذایی به راههای مختلف ممکن است احساسیت لیبست داشته باشند.

درمان بیبوست با استفاده از مواد طبیعی به ویژه روغن زیتون، ضمناً، احتمال بدتر شدن بواسیر و رگهای واریسی و بیماری دایورتیکیولایتیس^۱ (التهاب دایورتیکیولوم) را که همه ناشی از بیبوست هستند، کاهش می‌دهد.

به شما توصیه می‌گردد به پنج عضو خود توجه خاص مبذول دارید؛ به پوست، کلیه، ریه، کبد و از همه مهمتر کانال تخلیه یعنی روده‌ها دقت نمائید تا این اعضاء عمل تخلیه را به خوبی انجام داده و سموم را از خود دفع نمایند در این صورت است که نیاز به مصرف دارو و عمل جراحی نخواهید داشت.

علت عمده اغلب ناراحتی‌ها و امراض عدم کارایی روده بزرگ و عدم تخلیه به موقع آن است و همین مسئله کار نکردن روده و عدم تخلیه به موقع ریشه اصلی عدم سلامت بیشتر مردم است.

در بدن آدمی وقتی روده‌ها از مواد غیرطبیعی و ناسالم انباشته شد مسئله هضم و جذب مواد غذایی به آسانی صورت نگرفته و ضمن انسداد مجاری و توقف بیش از حد فضولات درداخل روده‌ها موجب می‌شود که باکتری‌های ناسالم در بدن شروع به رشد نموده و مقدمات بیماری‌ها را در بدن فراهم آورد. زیرا این سموم غشاء داخلی روده‌ها را بتدریج خراشیده و عروق موئی مواد مسموم و خطرناک را از طریق جدار روده جذب و آن را به تمام قسمتهای بدن منتقل و موقعیت برای سرکشی باکتری‌ها و ویروس‌ها فراهم می‌گردد.

به قول دکتر کرول^۲ که یکی از متخصصین امراض داخلی است روده بزرگ یکی از اعضاء مهم بدن است و کسانی که روده بزرگشان سالم و از وضعیت خوبی برخوردار است سلامت به آن‌ها بشارت می‌دهد.

وقتی مواد غذایی جذب و دفع نشود در روده انبار می‌شود و گردش خون و تنفس را هم غیر منظم می‌نماید به جهت این که اکسیژن به بافت نمی‌رسد که قادر باشد سموم را از خود دفع نماید و به همین دلیل است که افراد مبتلا به بیبوست

دائماً در بدن خود احساس خستگی و درد می‌نمایند. دانشمندان قویاً معتقدند که اگر عمل تخلیه روی نظم و به موقع انجام نشود انسان را دچار بیماری‌های صعب‌العلاج نموده و احتمالاً زودتر از عمر طبیعی می‌میرند. دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که علت اصلی بیماری‌های کیسه صفرا، ناراحتی‌های واریسی، آپاندیس، بسته شدن رگهای شریانی، فتق، دایورتی کولوسیز و آرتروز و سرانجام سرطان ناشی از کار نکردن به موقع روده بزرگ و عمل به موقع تخلیه می‌باشد.

با مصرف روغن زیتون به عنوان ملین و از طریق تنقیه با آن، می‌توان سموم قدیمی را که در غشاء روده جایگزین شده‌اند برطرف و بیشتر بیماری‌ها را معالجه نمود زیرا از این طریق ما راه را برای خروج اغلب سموم از دیگر اعضاء بدن فراهم می‌نمائیم و با شفای کامل اجازه می‌دهیم غذا در بدن به خوبی جذب شود و شفای کامل حاصل شود همین زمان است که باکتری‌های دوست و مفید به کار خود ادامه داده و سلامت روده را تأمین و مانع آن می‌شوند که سموم با فعالیت خود جدار روده را دوباره مجروح نمایند.

باید توجه داشت در موارد نادر، مصرف زیاد روغن زیتون در یک وعده غذا، در برخی اشخاص موجب اسهال موقتی خفیف می‌شود.

نتایج زیر را می‌توان از پژوهش محققین به دست آورد.

نتیجه اول - بدن همان اندازه سالم است که روده کارش طبیعی و سالم باشد.

نتیجه دوم - خون آدمی همانقدر سالم و پاک است که روده تمیز و سالم است.

نتیجه سوم - مصرف روغن زیتون عملکرد روده‌ها را بهبود داده و خون را تصفیه می‌نماید.

۱۲-۶-۱- روغن زیتون داروی طبیعی برای مقابله با سکنه مغزی

رژیم غذایی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری نقش مهمی در عملکرد مغز، سیستم ایمنی بدن و کار قلب دارند. باید توجه داشت اسیدهای چرب غیراشباع

برعکس اسیدهای چرب زنجیر کوتاه و اشباع به عنوان منبع انرژی مطرح نمی‌باشند اما برای ساختمان سلول‌ها و در بیوستز بسیاری از واکنش‌ها در بدن نقش دارند. اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری اولئیک و لینولئیک در ساختمان غشاء سلولی نقش ساختاری مهمی داشته و در کار سلول‌های عصبی بسیار با اهمیت می‌باشند و در واقع برای فعالیت‌های بدن و مغز نقش حیاتی دارند. آسیب به چربی مغز باعث عدم انعطاف‌پذیری غشاء سلولی می‌شود و بر روی جریان خون به مغز تأثیر منفی می‌گذارد. در بین مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب غیراشباع و ضروری روغن زیتون بکر نقش پراهمیتی دارد.

بتدریج که سن انسان بالا می‌رود احتمال سکنه‌های مغزی مرتباً افزایش می‌یابد ولی با همه این احوال، قرائن روشن علمی نشان می‌دهد که آنچه انسان می‌خورد، یعنی انواع مواد غذایی، احتمال مبتلا شدن به سکنه‌های مغزی، و همچنین آسیب‌هایی را که ممکن است در صورت بروز سکنه مغزی به انسان وارد شود، و نیز خطر مرگ آفرین بودن آن‌ها را، کاهش می‌دهد. تقریباً ۸۰ درصد سکنه‌های مغزی بر اثر ایجاد لخته خون در رگهای خونی مغز و سر، و بقیه بر اثر خونریزی یا پاره شدن رگها و وارد شدن خون به مغز، رخ می‌دهد. بنابراین، غذاهایی مانند روغن زیتون که مانع ایجاد لخته خون می‌گردند و باعث می‌شوند که رگهای خونی نرم و قابل انعطاف و باز و غیر مسدود بمانند و فشار خون بهنجار باشد، بهترین کمک را برای پیشگیری از سکنه‌های مغزی می‌کنند. تمام داروهای شیمیایی مصنوعی که هر ساله ادعا می‌شود برای جلوگیری از سکنه‌های مغزی مؤثرند، علی‌رغم قیمت گران و عوارض جانبی نامناسبی که ممکن است داشته باشند، فقط برای مدت کوتاهی، مثلاً برای یک شب، ممکن است مؤثر باشند؛ ولی خوراکیها و مواد غذایی طبیعی شفابخش خیلی ارزاتر و مطمئن‌تر و با عوارض جانبی بسیار کم، به راحتی در هر لحظه در اختیار مردم قرار دارند.

۱۳-۶-۱- روغن زیتون به عنوان عامل افزایش طول عمر

پس از ویلیام کندی^۱، دانشمندی که معتقد بود ایتالیایی‌ها را روغن زیتون نجات داده است، پژوهشهای جدیدی را آنسل کیس^۲، محقق معروف رژیم‌های غذایی پرچربی در دانشگاه می‌نزوتا^۳ روی ۲۳۰۰ نفر مردان میان سال از ۷ کشور مختلف، به عمل آورد و نشان داده است که نرخ مرگ و میر در اثر انواع بیماری‌های قلبی در مردهایی که قسمت عمده چربی مصرف روزانه آنها روغن زیتون بوده است به طور استثنایی کم می‌باشد. تحقیقات علمی متعدد دیگری تأیید نموده که در روغن زیتون ترکیبات شیمیایی وجود دارد که در خون آثار مفیدی می‌گذارند از جمله تمایل خون به لخته شدن را متوقف نموده و نسبت HDL/LDL کلسترول خون را به نفع HDL اصلاح می‌کند، و از رسوب کلسترول در شریانها جلوگیری می‌نماید و به این دلیل است که دانشمندان غذا درمانی مصرف روغن زیتون را به عنوان داروی بسیار مؤثری برای پیشگیری حمله‌های قلبی و حتی پس از وقوع اولیه حمله برای جلوگیری از حملات بعدی قلبی توصیه می‌نمایند.

در میلان پزشکان به بیمارانی که جراحی قلب کرده‌اند خوردن روزانه ۵-۴ قاشق سوپ‌خوری بزرگ روغن زیتون را به عنوان قسمتی از رژیم غذایی آنها توصیه می‌کنند. با این رژیم ظرف ۶ ماه وضع خون بیماران چنان اصلاح می‌شود که احتمال وقوع حمله‌های بعدی قلبی را خیلی کاهش می‌دهد.

پزشکان مرکز علوم بهداشتی دانشگاه تکزاس در دالاس که یکی از مراکز پیشاهنگ پیشرفته در درمان بیماری‌های قلبی است نیز در تحقیقات خود دریافته‌اند که وجود اسیدهای چرب تک غیراشباعی^۴ در روغن زیتون موجب می‌شود که کلسترول خون به مقدار محسوسی کاهش یافته و در ترکیب اجزای آن نیز تغییرات مفیدی ایجاد شود.

1. William Kennedy
2. Ancel keys
3. Minnesota
4. Monounsaturated

در یک آزمایش که در مورد عده‌ای آمریکایی میان‌سال به عمل آمده نشان داده شده است که مصرف روغن زیتون، کلسترول خون را در حدود ۱۳ درصد و جزء خطرناک کلسترول یعنی LDL را ۲۱ درصد کاهش داده است. محقق دیگری به نام دکتر ویلیام گروندی^۱ در پژوهشهای خود دریافته است که چربی‌های تک غیراشباعی برای کاهش کلسترول بالای خون آن قدر تأثیر دارند که مثل این است که شخص رژیم کم‌چربی داشته است. و توصیه دکتر گروندی این است که به منظور پیشگیری بیماری‌های قلبی به جای سایر انواع روغنهای گیاهی و حیوانی، بهتر است فقط از چربی روغن زیتون استفاده شود.

۱۴-۶-۱- روغن زیتون به عنوان عامل ضد پیری و ضد سرطان

تأثیر روغن زیتون در داخل سلولهای انسان، جدار سلولها را مقاوم کرده و در برابر حملات و آسیبهای رادیکالهای آزاد^۲ مخرب که به طور سرگردان در بدن وجود دارند حفظ و حمایت می‌نماید، به این ترتیب که مواد ضد اکسیدکننده را که در روغن زیتون به مقدار زیاد وجود دارند، سلولهای بدن انسان جذب کرده و موجب می‌شوند که فرسایش و پیری سلول به تأخیر بیفتد و سلولها مدت طولانی‌تری زنده و فعال بمانند و بیشتر بتوانند در برابر حملات اکسیدکننده‌ها که موجب اختلال سلولی می‌شود بجنگند و نگذارند زمینه برای ایجاد سرطان مناسب شود.

روغن زیتون، همچنین کمی ملین است که در دفع سموم از بدن و پیشگیری از پیری زودرس نافع می‌باشد.

پژوهش‌ها نشان داده است که زنان یونان که از رژیم غذایی حاوی روغن زیتون استفاده می‌نمایند ۴۲ درصد کمتر نسبت به زنان آمریکایی دچار سرطان سینه می‌شوند همچنین تحقیقات دانشگاه آکسفورد مشخص نموده است که روغن زیتون از سرطانهای پروستات و روده بزرگ پیشگیری می‌نمایند. نتیجه مشترک تحقیقات دانشمندان کشورهای اروپایی خاصیت ضد سرطانی روغن زیتون را نشان داده است

بنابراین اگر می‌خواهید از بروز سرطان پیشگیری می‌کنید، روغن زیتون بیشتری در برنامه غذا خود مصرف کنید. این دانشمندان که از کشورهای فنلاند، دانمارک، المان، ایتالیا و اسپانیا هستند معتقدند مصرف ۲۵ میلی‌لیتر (کمتر از یک چهارم فنجان) روغن زیتون به شکل روزانه به مدت سه هفته تأثیر چشمگیری بر تخریب اکسیداتیو سلولهای بدن که یکی از نشانه‌های مقدماتی سرطان است می‌گذارد.

۱۵-۶-۱- روغن زیتون و اکسیدکننده‌ها^۱

اکسیدکننده‌ها به دلایل متعدد علمی در سلامت انسان تأثیر منفی می‌گذارند تعداد زیادی از بیماری‌ها ناشی از آثار انواع اکسیدکننده‌های آسیب‌زا بر بدن می‌باشد. تاکنون دانشمندان آثار مخرب اکسیدکننده‌های مضر را حداقل منشاء حدود ۶۰ نوع بیماری می‌دانند، به علاوه پیری زودرس، که معلول قطعی این دشمن خانمان برانداز تلقی می‌شود. خاصیت ضد اکسایش برخی مواد غذایی از جمله روغن زیتون بکر، انسان را در مقابل بیماری‌ها حفظ می‌نماید. آنتی‌اکسیدان‌های^۲ موجود در روغن زیتون بکر مانند پلی‌فنل‌ها از فعالیت تخریبی اکسیدکننده‌ها جلوگیری می‌نمایند.

اکسیدکننده‌ها به اشکال مختلفی هستند معروفترین و آسیب‌زاترین آنها رادیکال‌های آزاد هستند این ملکول‌ها کارشان خرابکاری است. ملکول‌های رادیکال‌های آزاد یکی از الکترون‌های خود را از دست داده و به شکل ناپایداری درآمده‌اند، و به دنبال و در جستجوی یافتن الکترون و تکمیل ساختمان ملکولی خود، به هر گوشه‌ای از بدن سر می‌کشند و در راه خود به هر سلول سالمی که برسند حمله‌ور می‌شوند و، به این ترتیب، تعداد بیشتری گروههای رادیکال آزاد مخرب تولید می‌کنند.

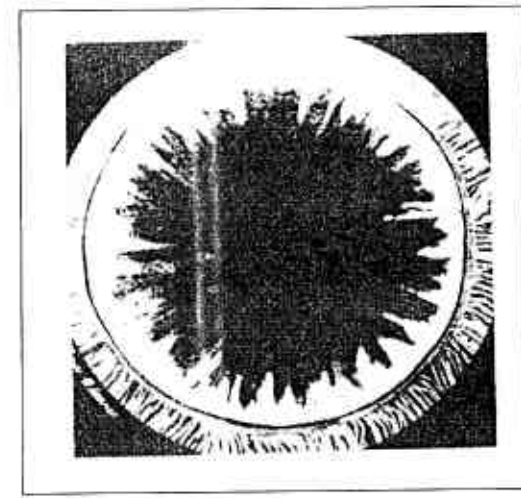
رادیکال‌های آزاد جزء مضر کلسترول (یعنی LDL) را به شکلی درمی‌آورند که ممکن است شریان‌ها را مسدود کند، به هسته ژنتیکی حیاتی سلول یعنی DNA

1. Oxidants
2. Antioxidants

1. Dr William Grundy
2. Free radicals

حمله می کنند و موجب تغییرات جهشی یعنی موناسیون و آغاز سرطانی شدن سلول می شوند. این ترکیبات به سلول های بینایی چشم حمله می کنند که ممکن است موجب ابتلاء به کاتاراکت^۱ (شکل ۳-۱) و آسیب کله زردبینایی^۲ شوند. در سیستم جریان و گردش خون هم اثر گذارده و فشار خون را افزایش می دهند. رادیکال های آزاد با حمله و ایجاد آسیب به سلول های اعصاب، موجب اختلال در سیستم اعصاب می گردند و باعث بیماریهایی نظیر پارکینسون می شوند. همچنین این ترکیبات باعث افزایش التهاب در بیماری هایی مانند آرتروز و آسم می شوند به اسپرم نیز آسیب وارد کرده موجب اختلال در باروری و ایجاد نقایصی در نوزادان می شوند.

لذا بهترین راه مبارزه با اکسیدکننده ها استفاده هرچه بیشتر از مواد غذایی است که مقدار زیادی مواد ضد اکسید کننده دارند مانند روغن زیتون طبیعی که با فشار سرد گرفته شده باشد.



شکل ۳-۱- نوعی کاتاراکت وابسته به سن چشم

۱۶-۶-۱- روغن زیتون و پیشگیری از بیماری زخم معده

همانطوری که روغن زیتون برای قلب مفید است برای معده نیز می تواند سودمند باشد طبق تحقیقات و مطالعات جدیدی که صورت گرفته، روغن زیتون طبیعی خام

از عفونت های ناشی از باکتری ها، هلیکوباکتری پیلوری که عامل بسیاری از بیماری های کاستروانتریت و زخم معده است می تواند جلوگیری کند و این در حالی است که هر ساله افراد زیادی دچار بیماری زخم معده می شوند. طبق مطالعات آزمایشگاهی ترکیب آنتی اکسیدانی خاصی که در روغن زیتون طبیعی خام می باشد بر علیه هلیکوباکتری پیلوری عمل می کند. دانشمندان قبلاً اعلام کرده بودند که برخی مواد طبیعی مانند آب زغال اخته و چای سبز دارای ترکیبات طبیعی آنتی اکسیدانی به نام ترکیبات فنولیک هستند که آن را عامل اصلی جلوگیری از رشد باکتری هلیکوباکتری پیلوری می دانستند اما امروزه بیان می کنند که روغن زیتون روغن بی نظیری است که دارای مقدار زیادی ترکیبات فنولیک می باشد این ترکیبات فنولیک حتی در شرایط اسیدی معده به مدت چندین ساعت بدون تغییر باقی می مانند. ترکیبات فنولیک دارای خواص آنتی باکتریال قوی می باشند و ترکیبات فنولیک روغن زیتون بر روی ۸ نوع باکتری هلیکو باکتر پیلوری اثر می گذارد.

۱۷-۶-۱- اگر روغن زیتون برای شما غیر قابل تحمل است چه باید کرد؟

کسانی که نمی توانند مصرف روغن زیتون را صبح ناشتا تحمل کنند و آنرا با میل بخورند می توانند با آب لیمو آن را مخلوط سازند. بعلاوه چنین اشخاصی می توانند با هر وعده غذای خود یک قاشق قهوه خوری روغن زیتون را مخلوط کرده و مصرف نمایند و بدین ترتیب رفته رفته به مصرف روغن زیتون عادت کرده و آن را بدون هیچگونه ناراحتی و دل به هم خوردگی خواهند خورد.

۱۸-۶-۱- اسرار رژیم غذایی شفابخش

برای رسیدن به آثار سلامت بخش رژیم غذایی باید اصلاحات و تغییراتی به شرح زیر در این رژیم غذایی بدهیم:

- ۱- مصرف ماهی و خوراک دریایی اضافه شود.
- ۲- مصرف میوه ها و سبزی ها و خوراک های گیاهی باید افزوده شود.

1. Cataract
2. Macula

- ۳- مصرف دانه‌های غلات و حبوبات باید اضافه گردد (در صورتی که آلرژی نسبت به دانه‌های غلات نباشد و به علاوه اسید اوریک شخص نیز بالا نباشد).
- ۴- مصرف گوشت قرمز کاهش داده شود.
- ۵- مصرف روغن زیتون خام اضافه شود.
- ۶- مصرف سایر انواع چربی‌ها بخصوص چربی حیوانی کاهش داده شود.
- ۷- مصرف شیر و ماست پرچربی و خامه و کره خیلی کاهش داده شود.
- ۸- از غذاهای سرخ شده استفاده نشود و غذا به صورت بخارپز تهیه شود.

۱۹-۶-۱- تقلبات روغن زیتون

تولید روغن زیتون به لحاظ تأثیری که در سلامت جامعه ایفاء می‌کند، از اهمیت غذایی بالایی برخوردار است، لذا توجه جدی باید به این صنعت انجام گیرد. به گفته کارشناسان، کاشت زیتون از ۱۲ سال پیش که وزارت جهاد کشاورزی طرح طوبی را آغاز کرد رونق بیشتری یافته و در حال حاضر حدود ۱۰۰ هزار هکتار زمین زیرکشت زیتون قرار دارد و براساس پیش‌بینی که در برنامه چهارم توسعه انجام شده تا آخر برنامه باید هر سال ۵۰ هزار هکتار به سطح زیرکشت زیتون اضافه شود و این در حالی است روغن زیتون‌های وارداتی با کیفیت پایین و نیز تولید مقادیر زیادی روغن زیتون تقلبی در داخل و خارج از کشور از مشکلات عمده این صنعت به شمار می‌رود.

در برخی گروه‌های مواد غذایی امکان عرضه مواد تقلبی بسیار زیاد است، از جمله روغن زیتون که اکنون نوع تقلبی آن در بازار ایران بیش از نوع واقعی آن است. دلیل این اتفاق با تولید کم داخلی و پایین بودن واردات رسمی آن مرتبط می‌باشد. در شرایط یاد شده تقلب کردن در ساخت این روغن‌ها نیز بسیار راحت است. به راحتی می‌توان روغن معمولی را با مقداری طعم دهنده و بو دهنده شبیه روغن زیتون کرد، به همین علت اکنون بیش از ۵۰ درصد روغن‌های زیتون موجود در بازار تقلبی است، مقادیر زیادی روغن زیتون تقلبی نیز از طریق ترکیه و ایتالیا

وارد بازار ایران می‌شود. و از سوی دیگر هم برخی کارخانجات داخلی با کمال تأسف از پارافین در روغن زیتون استفاده می‌کنند.

این قضیه روی دیگری هم دارد، چرا که در سالهای اخیر تمام سعی متولیان امر بهداشت بر این بوده است تا با استناد به جدیدترین تحقیقات بین‌المللی مصرف سرانه روغن زیتون را افزایش دهند؛ چرا که تمام تحقیقات جهانی از کاهش بروز انواع بیماریها شامل بیماری‌های قلبی - عروقی، سرطان، آلزایمر و غیره در سالهای اخیر خیر داده‌اند و رژیم مدیترانه‌ای که اساس آن بر استفاده از روغن زیتون در غذاهاست را به عنوان برترین و سالم‌ترین رژیم غذایی برشمرده‌اند. در حال حاضر سرانه مصرف زیتون در کشور ۱۰۰ گرم می‌باشد و وزارت جهاد کشاورزی برنامه‌هایی برای افزایش این میزان به یک کیلوگرم تنظیم نموده است. ضمناً میزان مصرف سرانه روغن زیتون از ۳۰ گرم در گذشته به ۱۰۰ گرم افزایش یافته و پیش‌بینی می‌شود این میزان در سال‌های آتی به ۱۲۰ گرم برسد.

با این اوصاف ورود روغن‌های زیتون تقلبی، امکان ایجاد موجی منفی در برابر مصرف آن خواهد داشت. کارشناسان تغذیه علاوه بر تأکید به لزوم فرهنگ‌سازی مصرف روغن زیتون، جلوگیری از تقلب‌هایی در استحصال آن را نیز ضروری می‌دانند و از اینکه ۹۰ درصد روغن زیتون‌های وارداتی از تغاله زیتونی^۱ است، اظهار نگرانی می‌نمایند. این موضوع با بی‌توجهی مسئولان و ناآگاهی خریداران، روز به روز ابعاد تازه‌ای به خود می‌گیرد. اطمینان از با کیفیت بودن اجناس وارداتی و نبود اطلاع‌رسانی دقیق در مورد فرهنگ صحیح مصرف به ویژه در مورد مواد غذایی، باعث شده تا بخش قابل توجهی از جامعه با صرف هزینه بالا، اجناس فاقد کیفیت لازم را خریداری کنند. براساس بررسی‌های انجام شده بهترین نوع روغن زیتون، روغنی است که ۱۲ ساعت از چیده شدن محصول زیتون تهیه شود، چرا که این نوع روغن دارای اسیدیته بسیار پایینی است و مصرف آن نیز بسیار مفید است.

مصرف روغن زیتون‌هایی که بر روی آن‌ها علامت «استراورژن»^۱ که اسبديته آن‌ها بسیار پایین است و یا «ورژن»^۲ باشد از ارزش درمانی و تغذیه‌ای برخوردار می‌باشد و روغن زیتون‌های تصفیه شده و بدون بو^۳ بیشتر دارای ارزش تغذیه‌ای می‌باشد. روغن تفاله زیتون^۴ نیز در درجه پایینی از ارزش غذایی قرار دارد.

کارشناسان راه‌هایی را برای انتخاب روغن زیتون مرغوب توصیه می‌کنند از جمله این که هنگام استشمام روغن بایستی بوی زیتون احساس شود، یا شاید به طور خیلی جزئی بوی سبزی یا سیب داشته باشد. رنگ روغن را در نظر نگیرد زیرا رنگ به آسانی می‌تواند تقلب شود. در حقیقت، گاهی ظروفي که روغن در داخل آن‌ها ریخته می‌شود از نوع کبالت آبی هستند، بنابراین خریداران نمی‌توانند متوجه رنگ شوند، در حالی که روغن‌های برداشت اول سبز رنگ‌تر از روغن برداشت‌های بعدی هستند.

در عین حال، هر نوع زیتون رنگ مخصوص خودش را دارد. بنابراین تشخیص نوع روغن با رنگ میسر نیست. علاوه بر این، اگر برگ‌های زیادی همراه زیتون باشد حتی در برداشت آخری نیز روغن سبز رنگ بدست خواهد آمد، که تولیدکنندگان به این عمل مبادرت می‌کنند.

آزمایش دیگر این است که یک قاشق سوپخوری روغن زیتون را وارد دهان خود کنید و سپس هوا را از روی آن تنفس نمایید که بایستی مزه زیتون داشته باشد. داشتن مزه میوه‌ای روغن بسته به زمان برداشت و عوامل دیگر می‌تواند از طعم کامل تا کم متغیر باشد. ممکن است مزه‌هایی از قبیل مزه سیب، رازیانه یا یک گیاه علفی را احساس کنید که این‌ها خوب هستند، اگر جلوی دهان خود مزه فلزی (بوی حللی) را احساس کنید، این روغن ممکن است نامرغوب یا فاسد باشد. در این آزمایش، روغن بایستی طوری در دهان ریخته شود که سقف دهان را نپوشاند. و

1. Extra version
2. Version
3. Olive oil
4. Pomace olive oil

بالاخره این که روغن زیتون خوب از طریق حرکت در دهان تشخیص داده خواهد شد. یک روغن نامرغوب بر روی زبان به کندی احساس می‌شود. به احساس خود در هنگام دور ریختن از دهان توجه کنید. بسیاری از روغن‌های خوب در عقب دهان مزه تندی را ایجاد می‌کنند که این نشانه برداشت زیتون نارس است و با افزایش رسیدگی آن، کاهش می‌یابد.

۲۰-۶-۱- پیشنهادات

۱- برای استفاده حداکثر از خواص درمانی روغن زیتون برای قلب باید بهترین نوع آن مصرف شود. بین انواع روشهای روغن‌گیری، نوعی که مؤثرترین روغن را تهیه می‌کند و بیشترین مواد شیمیایی را برای مقابله با بیماری‌های قلبی دارد روشی است که با به کار بردن آن، روغن زیتون به طور طبیعی و بکر از طریق خردکردن و با فشار سرد از زیتون‌های رسیده و تازه و سالم تهیه شود. طبق نظر دکتر برا کارشناس مصرف روغن زیتون در بیماری‌های قلبی، هر قدر روغن زیتون طبیعی‌تر باشد یعنی بدون حرارت و بدون اضافه کردن هیچ موادی به طور ساده و با فشار سرد تهیه شود به همان نسبت ترکیبات شیمیایی مفید ضد بیماری‌های قلب در آن بیشتر و مؤثرتر است.

۲- برای این که خاصیت کلسترول‌زدایی روغن زیتون را افزایش دهیم باید از مصرف چربی‌های اشباع شده نظیر کره و روغن حیوانی و تخم‌مرغ و سایر انواع چربی‌های اشباع شده، چه مستقیم و چه از طریق خوردن گوشت و لبنیات چرب و سایر مواد خوراکی محتوی آنها خودداری شود و بجای آنها مصرف روغن زیتون طبیعی را بالا ببریم. این کار موجب می‌شود که فعالیت گیرنده‌های LDL افزایش یافته و هرچه بیشتر این جزء مضر کلسترول خون از آن خارج شود. خوردن مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده همراه با روغن زیتون آثار مفید روغن زیتون را تحت‌الشعاع قرار داده و کاهش می‌دهد.

فصل ۲

نسخه‌های شفابخش

روغن، میوه برگ و پوست درخت زیتون دارای خواص درمانی فراوانی می‌باشند که در طب باستانی و پزشکی نوین از این ویژگی‌ها در درمان بیماری‌ها استفاده می‌گردد. در این فصل بیش از صد و ده نسخه درمانی که حاصل بررسی منابع مختلف علمی داخلی و خارجی می‌باشد، ذکر شده است. قابل توجه می‌باشد در نسخه‌های شفابخش هرکجا که روغن زیتون تجویز می‌شود نوع بکر و بودار آن خواص بیشتری از روغن زیتون تصفیه شده و بی‌بو دارد.

۲-۱- بیماری‌های گوارشی

۲-۱-۱- نسخه بهبود عملکرد دستگاه گوارش

مصر روزانه روغن زیتون، حداکثر تا ۳۵ گرم، در تقویت دستگاه گوارش و درمان انواع بیماری‌های آن مانند سوء هاضمه^۱ مفید می‌باشد. ضمناً خوردن زیتون پرورده با غذا هم عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌دهد.

۲-۱-۲- نسخه اشتها آور

مصرف روغن زیتون بکر به همراه عسل اشتها آور بوده و در درمان کم‌اشتهایی موثر می‌باشد. مصرف زیتون پرورده با غذا نیز همین خاصیت را دارد.

۲-۱-۳- نسخه پیشگیری از زخم معده

روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بکر مصرف نمایند.

۴-۱-۲- نسخه درمان نفخ معده و روده^۱

روغن زیتون بکر نرم کننده، ملین و لینت دهنده مزاج می‌باشد و مصرف ۶۰-۳۰ گرم آن برای رفع سوءهاضمه و دفع باد و گاز معده و روده و تقویت آنها بسیار مؤثر می‌باشد.

۵-۱-۲- نسخه قابض روده

۴۰۰-۲۰۰ گرم روغن زیتون بکر را با آب گرم به صورت تنقیه مصرف کنید، مؤثر است. همچنین می‌توان محلول ۶۰-۳۰ گرم روغن زیتون را با یک زرده تخم مرغ در نیم لیتر آب استفاده نمود. ضمناً جوشانده ۱۵ تا ۶۰ گرم برگ درخت زیتون هم در یک لیتر آب را که طبیعت گرم دارد چنانچه یک استکان صبح و شب میل نمایند و مدتی ادامه دهند قابض می‌باشد

۶-۱-۲- نسخه پاکسازی روده‌ها

۵۰ گرم برگ زیتون را در یک لیتر آب بجوشانید روزی ۳ فنجان از این محلول را بنوشید برای تصفیه روده‌ها مفید است همچنین مصرف روغن زیتون بکر برای رفع التهابات روده‌ها نافع است.

۷-۱-۲- نسخه محافظت از بافت و مخاط روده‌ها

یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بکر در روز مصرف نمایند.

۸-۱-۲- نسخه مسهل^۲

خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با نیم لیتر آب گرم و یا ماءالشعیر (جوشانده جو) مسهل قوی است. همچنین شخص می‌تواند ۳۰ تا ۶۰ گرم روغن زیتون را در آب

1. Carminative
2. Cathartic

جوش ریخته و پس از هم زدن صبح ناشتا میل نماید این محلول به عنوان مسهل عمل می‌کند و در رفع یبوست‌های مزمن و انسداد روده اثر شفا بخش دارد. باید توجه داشت نقش مسهلی روغن زیتون کهنه بیش از روغن زیتون تازه است.

۹-۱-۲- نسخه ملین^۱

روغن زیتون بکر ضد یبوست و ملین و دارای خاصیت نرم کنندگی می‌باشد اگر مبتلا به یبوست هستید هر روز صبح ناشتا یک یا دو قاشق غذاخوری روغن زیتون بکر مصرف نمایید همچنین می‌توانید روغن زیتون و روغن بادام شیرین را مخلوط کرده و نصف آن را صبح ناشتا و نصف دیگر را شب به هنگام خواب میل فرمائید. البته باید توجه داشت استعمال مکرر روغن زیتون تولید عادت می‌کند.

برای رفع یبوست‌های مزمن هم شخص می‌تواند ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط نموده و میل نماید و این کار را چند روز متوالی ادامه دهد. مقدار خوراک روغن زیتون به عنوان ملین به طور معمول ۳۰ تا ۶۰ گرم است.

شایان ذکر است با توجه اینکه روغن زیتون به سهولت جذب می‌شود برای لینت مزاج بهتر است به طریق تنقیه به کاربرده شود در این صورت ۱ تا ۲ قاشق سوپخوری از آن را در یک لیوان آب نیم گرم حل نموده و تنقیه نمایند. برای معالجه یبوست‌های تشنج آور هم بیمار باید ۲۰۰ تا ۴۰۰ گرم روغن زیتون را با یک لیتر آب گرم مخلوط کرده و تنقیه نماید.

۱۰-۱-۲- نسخه درمان قولنج و دل پیچه

مصرف روغن زیتون با آب گرم برای رفع قولنج و دل پیچه مفید است. خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم و یا جوشانده جو نیز جهت رفع قولنج و دل پیچه نافع می‌باشد.

۱۱-۲-۱- نسخه کمک به دفع انگل‌های گوارشی

مصرف روغن زیتون با آب گرم برای دفع انگل‌های گوارشی اثر سودمند دارد. خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم نیز کمک به دفع انگل‌های گوارشی می‌نماید.

۱۲-۲-۱- نسخه درمان بواسیر^۱

۵۰ گرم روغن زیتون بکر، روزی ۳ مرتبه، هر مرتبه دو قاشق غذاخوری بعد از هر غذا میل کنید. مصرف روغن زیتون سه خاصیت دارد؛ اول آنکه کبد را در صورت مریض بودن معالجه می‌کند. دوم آنکه مزاج را لنیت می‌دهد و باعث می‌شود که بیمار به خودش فشار نیاورد. سوم آنکه موجب خواهد شد قطرات منی در حین تقاضای حاجت از بیمار دفع نشود که البته این مورد فقط در اثر پر بودن کیسه‌های منی می‌باشد.

تنقیه روغن زیتون هم به داخل مجرای مقعد در درمان بواسیر بسیار سودمند است.

۱۳-۲-۱- نسخه درمان شقاق مقعد

تنقیه روغن زیتون به داخل مجرای مقعد در درمان شقاق مقعد اثر قاطع دارد. تنقیه آب دم کرده برگ زیتون نیز برای زخم مقعد نافع است.

۱۴-۲-۱- نسخه پیشگیری از سرطان کولون

مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بکر با توجه به وجود ترکیبات ضد اکسایش در آن و خاصیت محافظت از بافت و مخاط روده‌ها و نیز ملین بودن در پیشگیری و درمان حمایتی سرطان کولون موثر می‌باشد.

1. Hemorrhoids

۲-۲- بیماری‌های ریوی

۱-۲-۲- نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان ریه

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون بکر خطر ابتلاء به سرطان ریه را کاهش می‌دهد.

۲-۲-۲- نسخه کمک به بهبود امراض ریوی

همزمان با استفاده از درمان‌های رایج برای امراض ریوی، از بخور میوه زیتون با هسته آن، برای بهبود این بیماری‌ها می‌توان استفاده نمود.

۳-۲-۲- نسخه تسکین مبتلایان به برونشیت و ذات‌الریه (پنومونی)^۱

نرم کردن سینه به وسیله مصرف روغن زیتون بکر باعث تسکین و تسریع درمان بیمار خواهد بود.

۴-۲-۲- نسخه درمان سرفه‌های^۲ شدید و خشک

صبح و ظهر و شب هر دفعه روغن زیتون بکر را گرم کرده یک قاشق غذاخوری تناول نمایند. مصرف صمغ درخت زیتون هم برای سرفه‌های مزمن توصیه می‌شود صمغ درخت زیتون برای اخراج بلغم نیز نافع است.

۵-۲-۲- نسخه موثر در درمان تنگی نفس^۳

بخور میوه زیتون با هسته آن در درمان تنگی نفس موثر می‌باشد.

۳-۲- بیماری‌های کلیوی

۱-۳-۲- نسخه رفع اختلالات و عوارض کلیه‌ها و قونج‌های^۴ کلیوی

اختلالات کلیه‌ها را با جوشانده برگ زیتون معالجه کنید. روغن زیتون نرم کننده و ملین است و برای رفع عوارض کلیه‌ها و قونج‌های آن نیکو است.

1. Pneumonia
2. Cough
3. Apnea
4. Colic

۲-۳-۲- نسخه درمان سنگ‌های کلیوی

مصرف ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم میوه و روغن زیتون برای دفع سنگ کلیه توصیه می‌شود خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم و یا جوشانده جو نیز در این مورد نافع می‌باشد.

۲-۳-۳- نسخه مدر^۱

مصرف روغن زیتون بکر و نیز عصاره برگ زیتون ادرار آور است. جوشانده ۱۵ تا ۶۰ گرم برگ درخت زیتون در یک لیتر آب را که طبیعت گرم دارد چنانچه صبح و شب یک استکان میل نمایند و مدتی ادامه دهند به عنوان مدر اثر نیکو دارد.

۲-۳-۴- نسخه تصفیه مجاری ادراری

۲۰ گرم برگ تازه زیتون را در یک لیتر آب جوش دم کنید از صافی بگذرانید و شکر بیفزایید و پس از هر وعده غذای اصلی یک فنجان بنوشید در واقع عصاره برگ زیتون باعث پاکسازی مجاری ادراری می‌شود.

۲-۳-۵- نسخه درمان مسمومیت اورمی^۲

روغن زیتون بکر داروی ضد سم است و مصرف روزانه آن برای درمان مسمومیت اورمی (بیماری افزایش اوره خون) مفید می‌باشد.

۲-۴- بیماری‌های قلبی و عروقی**۲-۴-۱- نسخه بهبود فعالیت قلب**

با توجه به نقش روغن زیتون بکر در کاهش کلسترول و کاهش لخته شدن خون و نیز وجود انواع ترکیبات آنتی اکسیدان و شفا بخش در آن، مصرف روزانه تا ۳۵ گرم از آن در بهبود فعالیت قلب موثر می‌باشد.

1. Diuretic
2. Uremia

۲-۴-۲- نسخه کاهش خطر حمله‌های قلبی و پیشگیری از تصلب شرایین

مصرف روزانه ۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون بکر خطر حمله‌های قلبی را کاهش می‌دهد در ضمن این میزان مصرف از احتمال ایجاد حمله‌های قلبی مجدد در بیماران قلبی می‌کاهد. مصرف روغن زیتون خیلی خالص و بکر همانطور که قبلاً توضیح داده شد در درمان بیماری‌های قلبی و عروقی به ویژه بیماری کرنری قلب^۱ و پیشگیری از تصلب شرایین مفید است.

۲-۴-۳- نسخه کاهش خطر سکنه‌های مغزی

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون بکر خطر ابتلا به سکنه مغزی را کاهش داده و از آن پیشگیری می‌نماید.

۲-۴-۴- نسخه کاهش احتمال واریسی شدن رگها

روغن زیتون بکر بعلت داشتن مقدار زیادی ترکیبات فنل دار نقش مهمی در جلوگیری و محافظت از نازک شدن دیواره رگها دارد همچنین مصرف مداوم روغن زیتون بکر به عنوان یک ماده غذایی ملین و ضد یبوست احتمال واریسی شدن رگها را کاهش می‌دهد.

۲-۴-۵- نسخه رژیم بیماران قلبی

مطالعات بی‌شماری بر این مطلب که روغن زیتون باعث سلامتی قلب می‌شود، تأکید دارد. اثر ضد گرفتگی عروق روغن زیتون عامل مهمی برای جلوگیری از مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی در کشورهای مدیترانه‌ای می‌باشد. به علت مصرف این روغن در کشورهای مدیترانه‌ای بیماری‌های قلبی کمتر از سایر کشورها است. روغن زیتون دارای خواص بیولوژیکی و کلینیکی زیادی است و در رژیم غذایی غنی از روغن زیتون التهاب و تصلب شرایین و ترمبوز (لخته شدن خون) را به مقدار قابل توجهی کاهش می‌یابد.

روغن زیتون دوست شریان‌ها و چربی محافظ قلب است زیرا علاوه بر فعالیت آنتی‌اکسیدانی، جزء مضر کلسترول و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد. پزشکان خوردن روغن زیتون را به عنوان داروی شفا بخش پس از حمله‌های قلبی به بیماران تجویز می‌کنند زیرا روغن زیتون وضع خون بیمار را خیلی بهتر و سالمتر می‌نماید و احتمال ایجاد حمله‌های قلبی مجدد را کاهش می‌دهد. لذا مصرف روزانه ۲۵ میلی‌لیتر (کمتر از یک چهارم فنجان) روغن زیتون رژیم مناسبی برای بیماران قلبی می‌باشد.

۲-۵-۲- بیماری‌های خون

۱-۲-۵-۲- نسخه کاهش فشار خون^۱

مقدار ۳ تا ۵ گرم برگ درخت زیتون را کوبیده و در یک لیوان آب جوش ریخته به مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده و روزی ۳ بار هر بار یک فنجان میل کنید. ضمناً شخص می‌تواند ۲۵-۴ گرم گردبرگ زیتون را نیز در یک مایع، شربت ساده و یا عسل رقیق شده با آب مخلوط نماید و مصرف کند. خوردن ۱ تا ۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون در هر روز فشار خون بالا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد مصرف میوه زیتون نیز مفید است.

۲-۲-۵-۲- نسخه کاهش کلسترول خون^۲

مصرف روغن زیتون بکر کلسترول بدخون را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد.

۳-۲-۵-۲- نسخه کاهش قند خون^۳

۱۵ گرم برگ تازه زیتون را در یک لیتر آب جوش دم کنید و از صافی بگذرانید و پس از هر وعده غذای اصلی یک فنجان بنوشید. مصرف روغن زیتون بکر نیز کاهش دهنده قند خون به ویژه در مبتلایان به دیابت^۴ نوع دوم می‌باشد.

1. Hypotension
2. Hypocholesterolemic agent
3. Hypoglycemia
4. Diabetic

۴-۵-۲- نسخه رقیق کننده خون

مصرف روزانه یک قاشق سوپخوری روغن زیتون بکر، صبح ناشتا، غلظت خون را کاهش داده و نقش به سزایی در رقیق کردن خون آدمی دارد.

۵-۵-۲- نسخه جلوگیری از لخته شدن خون

چون زیتون در نواحی گرم رشد می‌کند و باید خود را از گرما و نور شدید آفتاب حفظ نماید لذا سطح آن دارای میزان زیادی ترکیبات فنل دار است که نقش مهمی در جلوگیری و محافظت از لخته شدن خون در رگ‌ها دارد همانطور که قبلاً ذکر شد مصرف روزانه روغن زیتون بکر از لخته شدن خون جلوگیری می‌نماید. شخص می‌تواند در مدت سه هفته سه بار در روز هر بار سه چهارم قاشق سوپخوری روغن زیتون مصرف نماید.

۶-۵-۲- نسخه مناسب در رژیم مبتلایان به بیماریهای خونی

مبتلایان به بیماری‌های خونی باید مصرف روغن زیتون بکر را جایگزین مصرف روغن‌های هیدروژنه در تهیه خوراکی‌ها و نیز جایگزین روغن‌های مایع در تهیه انواع سالاد نمایند.

۶-۲-۶- بیماری‌های کبد^۱

۱-۶-۲-۶- نسخه رفع ناراحتی‌ها و قولنج‌های کبدی

روغن زیتون بکر بهترین دوست وزهکش کبد است و برای مبتلایان به بیماریهای کبد بسیار نافع است روغن زیتون بکر ملین و نرم کننده است و خوردن ناشتا یک قاشق سوپخوری از آن برای تحریک^۲ کبد و رفع عوارض، قولنج و نارسایی‌های کبدی بسیار مناسب است.

۲-۲-۶-۲- نسخه درمان ورم و سنگ کیسه صفرا^۳

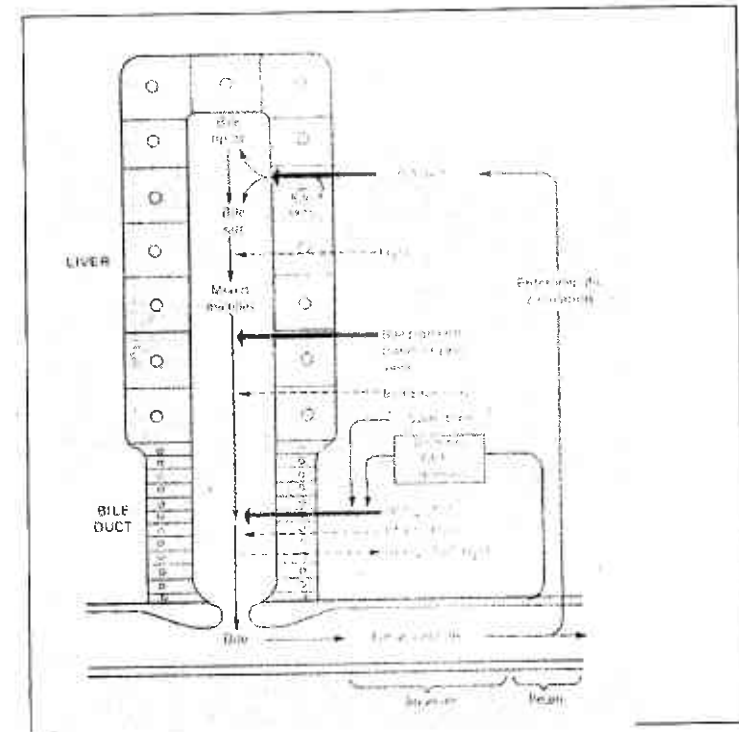
اگر زیتون به مقدار زیاد خورده شود، سنگ کیسه صفرا را دفع می‌کند. مصرف روغن زیتون نیز ترشحات کیسه صفرا را آسان می‌سازد و تولید صفرا را زیاد می‌کند.

1. Liver
2. Irritant
3. Gall stone

و خوردن آن با آب گرم برای دفع سنگ‌های صفراوی مفید است. همچنین مخلوط آب پرتقال و روغن زیتون بکر کبد شما را پاک کرده و سنگ کیسه صفرا را دفع می‌کند. مصرف ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون با یک قاشق غذاخوری آب لیمو به مدت چند روز متوالی نیز برای دفع سنگهای صفراوی توصیه شده است. مصرف ۲۰-۴۰ گرم روغن زیتون بکر روزی دو مرتبه نیز همراه با سالاد مفید است. ضمناً مصرف ۸-۴ گرم برگ و پوست زیتون به صورت دم کرده مطابق روش زیر توصیه می‌گردد.

طرز تهیه؛ مقدار فوق را که قبلاً کوبیده شده باشد در یک لیوان آب جوش ریخته، مدت نیم ساعت باقی بگذارید تا دم بکشد، سپس آن را صاف کرده روزی ۳ بار هر بار یک فنجان میل کنید.

در شکل (۱-۲) تولید صفرا نشان داده شده است



شکل ۱-۲- تولید صفرا (خطوط پررنگ به سمت لومن نشاندهنده انتقال فعال و خطوط

نقطه چین نشانگر انتشار غیرفعال هستند)

۷-۲- بیماری‌های چشم

۱-۷-۲- نسخه تقویت بینایی و درمان ریزش اشک، خارش و قرمزی چشم

چنانچه ۲ قطره روغن زیتون تحت نظارت چشم پزشک در چشم بچکانند و روزی ۳ مرتبه ادامه دهند مفید است.

۲-۷-۲- نسخه کمک به درمان برخی انواع ناراحتی‌های چشمی

ضماد برگ زیتون برای ورم‌های گرم چشم مفید می‌باشد همچنین برای تورم حلقه چشم ضمد خام برگ زیتون تجویز می‌شده است.

۸-۲- بیماری‌های استخوان و مفاصل

۱-۸-۲- نسخه درمان روماتیسم^۱ (آرتریت روماتوئید)^۲

روغن زیتون بکر را روزی دو مرتبه صبح و شب به محل درد بمالید همچنین اگر روغن زیتون بکر با سیر کوبیده شود مخلوط و مرهمی تهیه می‌شود که برای انواع دردهای روماتیسمی مفید می‌باشد و اگر بر ستون فقرات بمالند، خستگی را دفع می‌نماید. در ضمن اگر ۲۰-۳۰ عدد برگ زیتون را در ۳۰۰ گرم آب یک ربع ساعت بجوشانند که جوشانده ۲۰۰ گرم شود و آن را صاف کرده با کمی قند هر روز به مدت ۱۰-۱۵ روز مصرف نمایند برای کم کردن عوارض روماتیسم مفید است.

۲-۸-۲- نسخه درمان درد، تورم و محدود شدن حرکت مفاصل (آرتریت)

صبح، ظهر و شب یا لااقل روزی یک مرتبه مقداری روغن زیتون را گرم کرده و در محل درد مالیده کمی ماساژ دهند و تا بهبودی کامل ادامه دهند و با نوار بلند یا پارچه موضع را گرم و بسته نگه دارند، خوردن پخته برگ زیتون در سرکه هم برای درد مفاصل نافع است. همچنین اگر روغن زیتون را با سیر کوبیده مخلوط و از آن مرهمی درست کنند و آن را در جاهای درد مفاصل گذارند آن را درمان می‌کند.

1. Rheumatism
2. Arthritromatoid

خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم یا جوشانده جونیز جهت درد مفاصل به کار می‌رود.

۲-۸-۳- نسخه کمک به رشد استخوان در کودکان

میوه روغن زیتون بکر سرشار از املاح به ویژه فسفر، گوگرد، کلسیم، آهن، مس، کلر و منگنز می‌باشد و همانطور که توضیح داده شد میزان کلسیم موجود در میوه زیتون از میزان آن در شیر گاو بیشتر می‌باشد. بنابراین مصرف روزانه میوه روغن زیتون بکر برای رشد استخوان کودکان مفید می‌باشد.

باید توجه داشت در میوه زیتون مقادیر جزئی ید وجود دارد که در بهبود عملکرد غده تیروئید موثر است و از این طریق در بهبود رشد جسمی و ذهنی کودکان مؤثر می‌باشد.

۲-۸-۴- نسخه درمان حمایتی راشیتیس

افراد بویژه کودکانی که استخوان نرم دارند و یا مبتلا به راشیتیس هستند باید تن آنها را با روغن زیتون مالش و حمام آفتاب داد و نیز در رژیم غذایی آنها میوه زیتون و روغن زیتون بکر را وارد نمود.

۲-۸-۵- نسخه جلوگیری از پوکی استخوان (استنوز)

مصرف روزانه میوه و روغن زیتون بکر از پوکی استخوان جلوگیری می‌نماید.

۲-۹- بیماری‌های دهان و دندان

۲-۹-۱- نسخه درمان تبخال^۱ و جوش‌های دهان

برای درمان تبخال بیمار باید روزی چند مرتبه روغن زیتون را در دهان نگه دارد و به تبخال بمالد یا برگ زیتون را در آب جوشانیده روزی چند مرتبه دهان شویه نماید و با پنبه بر زخم‌های تبخال بمالد. جویدن برگ زیتون نیز برای رفع زخم‌های دهان خوب است.

۲-۹-۲- نسخه درمان خونریزی لثه و تقویت لثه دندان متحرک

روزی چند مرتبه مقداری روغن زیتون بکر را در دهان نگه دارند و با روغن زیتون لثه‌ها را مالش دهند این کار از پیوره نیز جلوگیری می‌نماید. همچنین می‌توان مقدار ۱۰ گرم برگ زیتون را در یک لیوان آب جوش ریخته، مدت نیم ساعت باقی گذاشت تا دم بکشد سپس آن را صاف کرده روزی ۳ بار دهان را با آن بشویند. غرغره با آب نمکی که زیتون در آن پرورده شده است نیز برای استحکام لثه و دندان‌ها مفید است.

شایان ذکر است بعضی افراد لثه‌هایشان دائم پایین آمده و ریشه دندان‌هایشان هویدا می‌شود و حال آنکه ماساژ صبح و شب لثه بعد از شستشوی دهان و دندان با روغن زیتون به وسیله انگشت، از پایین آمدن لثه جلوگیری می‌نماید. در ضمن این درمان ساده لثه‌ها را سالم و محکم خواهد کرد.

۲-۹-۳- نسخه تسهیل دندان در آوردن کودکان

برای کمک به در آوردن دندان اطفال باید انگشت را در روغن زیتون زد و لثه کودکان را با آن مالش داد.

۲-۹-۴- نسخه تسکین درد دندان

غرغره با آب دم کرده برگ زیتون برای تسکین درد دندان پوسیده مفید است.

۲-۱۰- بیماری‌های اعصاب و روان

۲-۱۰-۱- نسخه تقویت کننده اعصاب

روغن زیتون بکر دارای انواع ویتامین و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی، اسیدهای چرب ضروری و مغذی، املاح معدنی و ترکیبات جزئی با خواص شفابخش می‌باشد و مصرف آن در تقویت اعصاب و افزایش آرامش انسان بسیار مفید است.

1. Osteoporosis
2. Herpes

۲-۱۰-۲- نسخه تقویت حافظه^۱

مصرف مداوم روغن زیتون بکر و خیلی خالص با غذا برای تقویت ذهن مفید است. صمغ درخت زیتون نیز تقویت کننده ذهن و حافظه است و در این مورد قوی‌تر از کندر است و مصرف آن برای تقویت حافظه توصیه می‌شود.

۲-۱۰-۳- نسخه کاهش خطر ابتلاء به آلزایمر^۲

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون بکر احتمال ابتلاء به بیماری آلزایمر را کاهش می‌دهد.

۲-۱۰-۴- نسخه کاهش فشار روانی^۳

مصرف روغن زیتون بکر فشار روانی را کاهش داده و احساسات اندوه و خشم را برطرف می‌سازد.

۲-۱۰-۵- نسخه تسکین دهنده درد (مسکن)^۴

گروهی از پژوهشگران آمریکایی که درباره روغن زیتون فراوری نشده تحقیقاتی انجام داده‌اند. به این نتیجه رسیده‌اند که در این ماده مقداری مسکن وجود دارد که مانند ایپوبروفن خواص ضد درد و تسکین دهنده دارد. این مسکن که اولئوکانتال نام دارد، مانند یک داروی ضد التهاب بر فعالیت‌های آنزیم‌هایی که موجب التهاب و تورم می‌شوند، تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل این پژوهشگران رژیم غذایی مدیترانه‌ای را که سرشار از روغن زیتون بکر است، توصیه می‌کنند.

برای تسکین برخی انواع دردهای عصبی، روغن زیتون را با سیر کوبیده، مخلوط می‌سازند و از آن مرهمی درست می‌کنند و آن را در جاهای دردهای عصبی مالیده و ماساژ می‌دهند تا آن را درمان کنند.

۲-۱۰-۶- نسخه درمان برخی انواع سردرد^۱

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون بکر در درمان برخی انواع سردرد اثر نیکو دارد. مالیدن آب دم کرده شاخه و برگ و میوه و ریشه آن هم برای رفع سردرد و سرگیجه نافع است در ضمن غرغره جوشانده ریشه زیتون با قدری برگ زیتون سردرد را تسکین می‌دهد.

۲-۱۰-۷- نسخه درمان سرگیجه

مالیدن جوشانده تمام اعضاء زیتون به پیشانی و شقیقه جهت درمان سرگیجه و درد شقیقه توصیه شده است.

۲-۱۰-۸- نسخه درمان میگرن^۲

مصرف روزانه روغن زیتون خیلی خالص و بکر با توجه به خواص گوناگون آن در درمان میگرن مؤثر می‌باشد.

۲-۱۰-۹- نسخه درمان سیاتیک

خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم و یا جوشانده جو جهت درد سیاتیک مفید است.

۲-۱۰-۱۰- نسخه درمان فلج موقت اعضاء

اگر ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۸۰ گرم عسل، ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کنند و مدت سه روز در حمام بخورند و در آن روزها آب سرد ننوشند برای فلج موقت اعضاء مفید می‌باشد.

1. Headache
2. Migrain

1. Psychoactive (or psychotropic)
2. Alsimer
3. Mental fatigue
4. Sedativ

۱۱-۱۰-۲- نسخه درمان رعشه یا لرزش بدن (پارکینسون)^۱

روغن زیتون بکر، روغن سیاه دانه، کندر و عسل از هر کدام ۱۶۰ گرم مخلوط کنید و در حمام سه روز بنوشید، بسیار مقوی و ضد تشنج و رعشه است.

۱۲-۱۰-۲- نسخه مناسب در رژیم مبتلایان به صرع

مصرف روزانه ۳ قاشق سوپخوری روغن زیتون بکر و نیز جایگزین نمودن آن به جای روغن‌های هیدروژنه، جامد و حیوانی در رژیم غذایی مبتلایان به صرع در بهبود حال این بیماران مؤثر می‌باشد.

۱۳-۱۰-۲- نسخه کمک به رفع اختلالات خواب عصبی

چای برگ زیتون را به عنوان مکمل و تقویت کننده اثر باد رنجبویه، سنبل‌الطیب و رازک برای درمان اختلالات خواب توصیه می‌کنند. برای تهیه چای برگ زیتون، دو قاشق چایخوری پر برگ زیتون را در $\frac{1}{4}$ لیتر آب جوش به مدت ده دقیقه دم کنید و پس از صاف کردن با یک قاشق چایخوری عسل شیرین کنید. در یک دوره درمانی بیش از سه هفته هر شب یک فنجان از آن را به صورت ولرم بنوشید.

۱۱-۲- بیماری‌های زنان

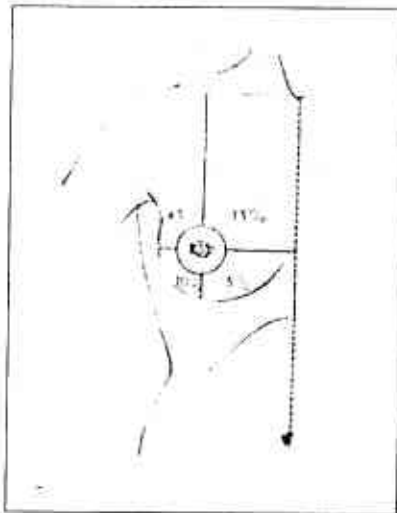
۱-۱۱-۲- نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه در زنان

سرطان پستان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های زنان می‌باشد طبق آمار اعلام شده به طور متوسط از هر ۱۰ زن یک نفر در دنیا مبتلا به این بیماری می‌گردد. از اینرو پیشرفت‌های قابل توجهی از نظر تشخیص و درمان در مورد آن صورت گرفته است. داشتن اطلاعات کافی برای جلوگیری از پی‌آمدهای ناگوار این بیماری برای همه زنان لازم و ضروری می‌باشد.

عوامل افزایش دهنده خطر سرطان پستان در جدول (۱-۲) ذکر شده است. در شکل (۲-۲) توزیع سرطان پستان در نواحی مختلط آناتومیک نشان داده شده است. در شکل (۳-۲) روش لمس برای یافتن غدد لنفاوی بزرگ شده در ناحیه سینه نشان داده شده است.

جدول ۱-۲- عوامل افزایش دهنده خطر سرطان پستان

زاد	سفید
سن	پیرتر
سابقه فامیلی	سرطان پستان در مادر یا خواهر (خصوصاً نوع دوطرفه یا قبل از منوپوز)
سابقه قبلی مدیکال	سرطان اندومتر، برخی دیسپلازی‌های پستانی و سرطان در پستان دیگر
سابقه قاعدگی	شروع زودرس قاعدگی (زودتر از ۱۲ سالگی) و منوپوز دیررس (بعد از ۵۰ سالگی)
حاملگی	اولین حاملگی دیرهنگام



شکل ۲-۲- توزیع سرطان پستان در نواحی مختلط آناتومیک

۵-۱۱-۲- نسخه درمان خونریزی با منشاء رحمی

شیاف آب دم کرده برگ زیتون (۱۵ تا ۶۰ گرم برگ در یک لیتر آب) برای قطع سیلان ترشحات رحم و خونریزی آن مفید است.

۶-۱۱-۲- نسخه برقرار کننده جریان طبیعی ادرار

مصرف ضمغ درخت زیتون بازکننده و برقرار کننده جریان طبیعی ادرار می‌باشد.

۱۲-۲- مراقبت‌های پوست و مو**۱-۱۲-۲- نسخه تقویت مو**

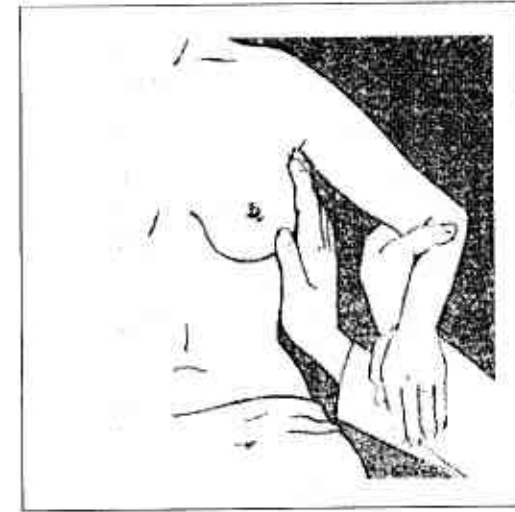
برای تقویت مو سر باید ده روز پی در پی سر را با روغن زیتون بکر بودار یا روغن زیتون خیلی خالص مالش داده و موقع مناسب شست

۲-۱۲-۲- نسخه درمان شوره سر

مقداری روغن زیتون بکر را در هر هفته قبل از حمام بر پوست سر بمالند و پس از حدود پانزده دقیقه بشویند در ضمن ضماد میوه زیتون هم برای رفع پوسته شدن سر مفید است.

۳-۱۲-۲- نسخه درمان ریزش مو

روغن زیتون بکر را به تنهایی یا همراه با مقدار مساوی روغن اوکالیپتوس مخلوط کنید و محکم به سر ببندید از ریزش مو و طاسی جلوگیری می‌کند. همچنین ضماد خاکستر چوب زیتون با عسل و آب میوه زیتون هم برای جلوگیری از ریختن مو و کچلی در گذشته تجویز می‌شده است. نسخه دیگر برای پیشگیری از ریزش مو اینست که ۱۰ شب سر را با روغن زیتون چرب کرده و دستمالی به آن بسته و بخوابند و صبح آن را با شامپوی زرده تخم‌مرغ بشویند.



شکل ۳-۲- روش لمس ناحیه آگزیلاری برای یافتن غدد لنفاوی بزرگ شده در این منطقه

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون بکر در کاهش خطر ابتلاء به سرطان سینه در زنان و پیشگیری از آن مفید و مؤثر می‌باشد.

۲-۱۱-۲- نسخه تنظیم قاعدگی

خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با نیم لیتر آب و یا ماء‌الشعیر برای تنظیم قاعدگی اثر نیکو دارد. مصرف ضمغ درخت زیتون نیز در تنظیم قاعدگی نقش دارد.

۳-۱۱-۲- نسخه درمان زخم دهانه رحم

استعمال خارجی (تقیه) آب دم کرده برگ زیتون و نیز حمل صمغ درخت زیتون یا روغن آن جهت زخم دهانه رحم مفید است.

۴-۱۱-۲- نسخه مؤثر در درمان سوزش مجرای تناسلی بانوان

استعمال خارجی روغن زیتون اثر شفابخش در معالجه سوزش مجرای تناسلی بانوان دارد.

کچلی ایدمیک سر در شکل (۴-۲) نشان داده شده است.



شکل ۴-۲- کچلی ایدمیک سر

۴-۱۲-۲- نسخه پیشگیری از سفید شدن مو

برای پیشگیری از سفید شدن موی سر، موی ریش و درمان مواردی که یک یا چند موی ریش، مژه و ابرو و سر سفید است؛ هفته‌ای دو یا سه مرتبه مقداری روغن زیتون بکر را بر موهای سر، ریش، مژه و ابرو بمالند و سپس با حوله تمیزی خشک نموده و در موقع مناسب بشویند. در مواردی که یک یا چند موی ابرو یا مژه یا سر یا ریش سفید شده است در هر شبانه روز چند مرتبه انگشت را در روغن زیتون بکر وارد کرده آهسته بر موی ابرو، مژه یا ریش بمالند و پس از اینکه سیاه شد برای جلوگیری از سفید شدن مجدد موها هفته‌ای چند بار این عمل را ادامه دهند.

۵-۱۲-۲- نسخه ماساژ موهای خشک

بهترین ماده برای ماساژ موهای خشک روغن زیتون بدون بو و روغن نارگیل می‌باشد.

۶-۱۲-۲- نسخه درمان سوختگی حرارتی^۱

سوختگی‌ها از مخرب‌ترین ضایعات فیزیکی و فیزیولوژیک هستند. پوست در نوزاد $0.75m^2$ و در بالغین تا $1.8m^2$ وسعت دارد و دارای دو لایه اپی‌درم و درم (کورיום) است. درم عموماً از بافت همبندی فیبر تشکیل شده و 0.06 تا $0.12mm$ ضخامت دارد و حاوی عروق خونی و اعصاب پوست و ضمامن اپیتلیالی است و به دلیل دارا بودن انتهای عصبی صدمات آن بسیار دردناکند در حالی که سوختگی‌های تمام ضخامت پوست درد چندانی ندارند. عمق سوختگی تأثیر مهمی در اتفاقات بالینی ناشی از آن دارد.

در شکل (۵-۲) لایه‌های مختلف پوست و سوختگی‌های درجه اول، دوم و سوم نشان داده شده است. در جدول (۲-۲) محاسبه سطح سوختگی‌ها ارائه شده است.

سوختگی درجه یک، فقط اپیدرم را مبتلا کرده و با قرمزی، صدمات کم بافتی، عدم تغییر اعمال محافظتی پوست و ادم خفیف بروز می‌کند. درد طی ۲ تا ۳ روز رفع شده و ترمیم بدون عارضه ایجاد می‌شود. سوختگی‌های درجه دوم عمق بیشتری داشته و تمام اپیدرم و قسمتی از درم را درگیر می‌کنند و شدت سوختگی و کیفیت ترمیم ضایعه بستگی به عمق سوختگی درم دارد. اندازه تاول بعد از سوختگی بزرگتر می‌شود که به علت بالا بودن فشار اسمزی مایع تاول و جذب آب است. سوختگی‌های سطحی درجه دوم معمولاً حداکثر تا دو هفته بدون عارضه و با حداقل اسکار بهبود می‌یابند. سوختگی‌های عمیق‌تر (درجه سوم) با یک پوشش اپیتلیال شکننده همراه با یک اسکار هیپرتروفیه شدیداً شکننده ترمیم می‌یابند. مرگ و میر در بیماران زیر ۲ سال و بالای ۶۰ سال با هر مقدار سوختگی بیشتر است.

روغن زیتون بکر داروی آرام کننده و خنک کننده پوست سوخته در اثر آتش می‌باشد و برای تسکین فوری سوزش سوختگی‌ها و پیشگیری از بروز تاول مصرف می‌گردد. کافی است بلافاصله بعد از سوختگی، روغن زیتون بکر را در محل سوختگی ریخته و فوراً پودر جوش شیرین (بی‌کربنات سدیم) یا پودر نمک بر آن بپاشند. گاهی لازم است این عمل چندین مرتبه تکرار شود. لازم به یادآوری است از آنجا که روغن زیتون به سرعت جذب می‌شود از آن در داروسازی زیاد استفاده می‌گردد. مخصوصاً از روغن زیتون خیلی خالص سترون و مخلوط شده با گومنول و اسانس اوکالیپتوس جهت تهیه پمادها و درمان سوختگی استفاده می‌شود. ضماد میوه نارس زیتون هم برای سوختگی آتش مفید است در ضمن مخلوط برگ مورد با روغن زیتون هم را اگر در محل بمالند اثر شفابخش دارد.

۷-۱۲-۲- نسخه رفع التهاب ناشی از ادرار سوختگی در کودکان

مالیدن روغن زیتون به محل ادرار سوختگی پاهای کودکان، التهاب ناشی از ادرار سوختگی را رفع می‌نماید.

۸-۱۲-۲- نسخه جلوگیری از عرق سوز شدن

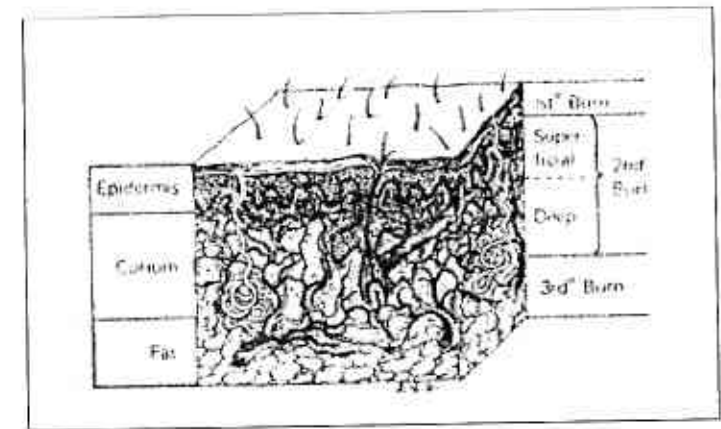
از صابون‌های خنثی مانند صابون زیتون و صابون روغن زیتون برای رفع عرق سوز استفاده می‌شود.

۹-۱۲-۲- نسخه جلوگیری از تعریق زیاد بدن

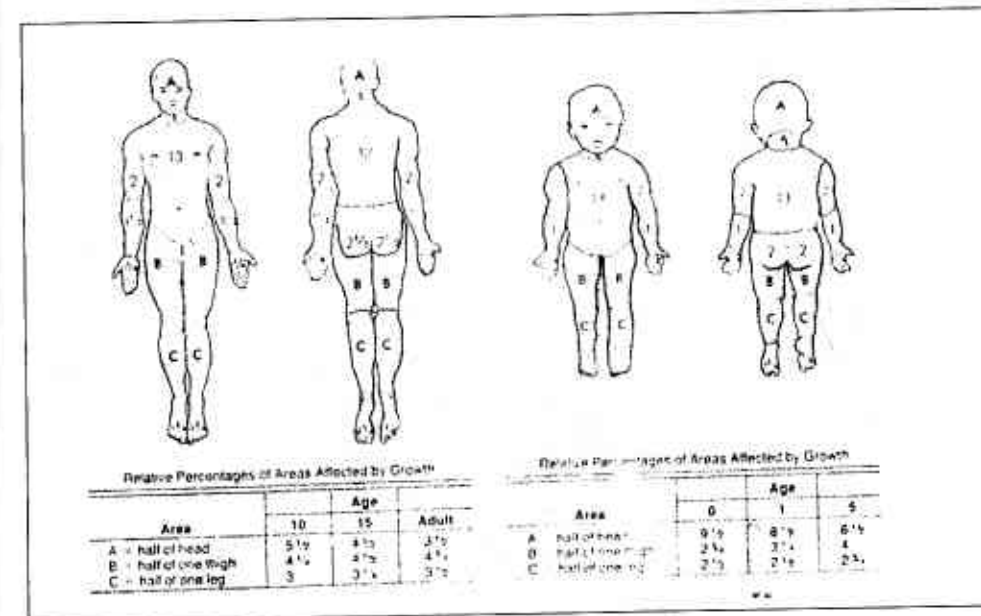
مقداری روغن زیتون بکر را در حمام به بدن مالیده پس از مدتی بشویند و هفته‌ای یک یا دو مرتبه تکرار نمایند.

۱۰-۱۲-۲- نسخه درمان آفتاب‌زدگی و سرمازدگی

در موارد آفتاب‌زدگی و سرمازدگی چنانچه روزی ۲ تا ۳ مرتبه مقداری روغن زیتون بکر را گرم کرده در محل بمالند اثر شفابخش دارد.



شکل ۵-۲- لایه‌های مختلف پوست و نمایش سوختگی‌های درجه اول، دوم و سوم



جدول ۲-۲- محاسبه سطح سوختگی‌ها. در بالغین روش معمول برای محاسبه درصد سوختگی بدن قانون ۹ها است. هر بازو معادل ۹٪، سر معادل ۹٪، قسمت قدامی و خلفی تنه هر کدام ۱۸٪ و هر اندام تحتانی ۱۸٪ است که مجموع آنها معادل ۹۹٪ خواهد بود.

۱۵-۱۲-۲- نسخه نرم کننده پوست

مالیدن روزانه پوست با روغن زیتون بکر نرمی و لطافت پوست را به ارمغان می‌آورد در ضمن روغن زیتون دارای برخی ویژگی‌های گرم‌های ضدآفتاب می‌باشد و خوردن آن جهت بازکردن رنگهای تیره معجزه می‌کند.

۱۶-۱۲-۲- نسخه آنتی اکسیدان^۱

به تازگی آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی در روغن زیتون شناسایی شده است که از جمله آنها می‌توان به Hoja de olive اشاره کرد از این ماده به طور وسیعی در ساختن کرم‌های مرطوب کننده^۲ روز و شب استفاده می‌شود.

۱۷-۱۲-۲- نسخه مصارف زیبایی

دستور ساده‌ای برای برنزه شدن پوست، آغشته کردن بدن به روغن زیتون و حمام آفتاب گرفتن است با وجود این توصیه می‌شود که از طولانی خوابیدن در آفتاب پرهیزکنید چون روغن زیتون به تنهایی در مقابل آفتاب محافظ مؤثری به شمار نمی‌رود.

۱۸-۱۲-۲- نسخه درمان ترک خوردگی دست و پا

مالیدن روغن زیتون بکر به دست و پا از ترک خوردگی آنها جلوگیری می‌کند. به طور کلی مالیدن موضعی روغن زیتون به پوست از خشک شدن آن پیشگیری می‌نماید. همچنین برای درمان ترک خوردگی دست و پا می‌توانید به اندازه مساوی گلیسرین و روغن زیتون را مخلوط کرده و پوست خود را روغن مالی و چرب کنید.

۱۹-۱۲-۲- نسخه التیام زخم‌ها و التهابات^۳

به مقدار مساوی روغن زیتون را با عصاره انگور مخلوط و زخم‌ها را با پنبه آغشته به آن بشوئید. روغن زیتون بکر مرهم زخم‌های باز و بسته است. اغلب زیتون سیاه را له کرده و به صورت مرهم برای بازشدن دمل به کار می‌برند. مرهم‌های

۱۱-۱۲-۲- نسخه ضد آفتاب^۱

از روغن زیتون در کرم‌های ضد آفتاب با قدرت محافظت در برابر آفتاب^۲ در درجات خفیف استفاده می‌شود.

۱۲-۱۲-۲- نسخه درمان بیماری‌های پوستی

مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون خیلی خالص و در ضمن روغن مالی پوست با آن بطور کلی در درمان بیماری‌های پوستی مفید است.

۱۳-۱۲-۲- نسخه ضد التهاب^۳ پوستی

روغن زیتون دارای ویژگی‌های ضد التهابی می‌باشد مصرف روزانه و مداوم روغن زیتون خیلی خالص و در ضمن روغن مالی موضع ملتهب پوست با آن در رفع التهابات نافع می‌باشد.

۱۴-۱۲-۲- نسخه ضد چروک^۴

روغن زیتون ضد چروک مناسبی است مثلاً می‌توان نوک انگشتان را به روغن زیتون آغشته کرده و به صورت دورانی پوست صورت را ماساژ داد. خصوصیات چین و چروک پوست صورت در شکل (۶-۲) نشان داده شده است.



شکل ۶-۲- خصوصیات چین و چروک پوست صورت

1. Antioxidant
2. Moisturizer
3. Drugs promote healing of wounds and ulcers

1. Antisolal (sun screen)
2. Sun protection factor (SPE)
3. Antinflammatory
4. Antiwrinkle

زیتون برای التیام زخم‌های چرکی مفید است صمغ درخت زیتون نیز التیام دهنده زخم است. ضماد برگ زیتون هم برای التیام زخم سر که در اثر بریدگی ایجاد شده باشد نافع است.

۲۰-۱۲-۲- نسخه شستشوی زخم‌ها

مخلوط روغن زیتون و الکل طبی به مقدار مساوی برای شستن و پانسمان زخم مفید است.

۲۱-۱۲-۲- نسخه کاهش رطوبت زخم‌ها

صمغ درخت زیتون برای کاهش رطوبت زخم‌ها به طور مرهم روی زخم‌ها گذارده می‌شود.

۲۲-۱۲-۲- نسخه درمان جرب

آبیکه از ساقه‌های تر زیتون هنگام سوختن بیرون می‌آید جهت درمان جرب نافع بوده و در گذشته تجویز می‌شده است.

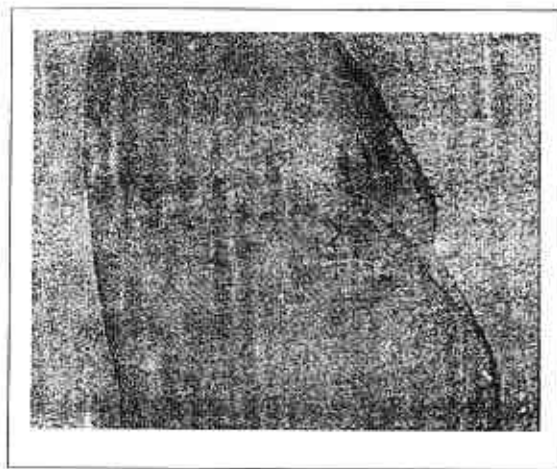
۲۳-۱۲-۲- نسخه درمان دمل و آبسه

میوه زیتون اگر خوب رسیده باشد و آنرا بکوبند و نرم کنند و به شکل ضماد روی دمل و آبسه بگذارند بزودی آنرا خواهد رسانید و سر آن را باز خواهد کرد.

۲۴-۱۲-۲- نسخه درمان زونا (هریس زوستر)^۱

مقداری روغن زیتون بکر را نیم گرم کرده روزی چند مرتبه با کمی پنبه آهسته در محل بمالند و تا بهبودی کامل هر روز ادامه دهند. این بیماری در طب جدید درمان مناسبی ندارد فقط اگر درد بسیار شدید باشد پزشکان صبح و ظهر و شب یک

اسپول مسکن داخل عضله تزریق می‌نمایند ولی اگر روغن زیتون را با روشی که ذکر شد به کاربرند هم تا اول رشد نمی‌کند و هم مسکن درد است. لازم به یادآوری است چون درد بیماران مبتلا به زونا بسیار شدید است باید از تماس لباس بر موضع خودداری شود مثلاً آن قسمت از لباس را با قیچی جدا کنند و ضمناً تا بهبودی کامل و حتی چند روز پس از بهبودی آن را نشویند.
در شکل (۷-۲) زونا نشان داده شده است.



شکل ۷-۲- زونا

۲۵-۱۲-۲- نسخه درمان خنازیر

زیتون سیاه را له کرده به صورت مرهم برای درمان خنازیر به کاربرید.

۲۶-۱۲-۲- نسخه درمان بیماری ویتلا^۱

ضماد برگ زیتون مخلوط با عسل برای داخس با عقربک و آماسی که در بین ناخن‌ها ایجاد و سفید چرکین می‌شود و به بیماری ویتلا معروف است نافع می‌باشد. باید توجه کرد ضماد برگ زیتون لکه‌های ناخن را هم از بین می‌برد.

بنوشید نسخه دیگر برای درمان این بیماری آنست که ۲۰-۳۰ عدد برگ زیتون را در ۳۰۰ گرم آب یک ربع ساعت بجوشانند تا جوشانده ۲۰۰ گرم شود و آن را صاف کرده با کمی قند هر روز به مدت ۱۵-۱۰ روز مصرف نمایند. خوردن پخته برگ زیتون در سرکه نیز برای نقرس نافع است. ضمناً برای معالجه نقرس می‌توان ۵ گرم گل بابونه را در ۴۰ گرم روغن زیتون خیساند و آن را درین ماری گرم کرد و یا در آفتاب گذاشت تا شیرۀ گل بابونه در روغن زیتون وارد شود بعد آن را با فشار صاف کرده و در جاهای دردناک بیماری نقرس مالید.

۲-۱۳-۳- نسخه موثر در درمان مخملک

ضماد برگ زیتون برای درمان مخملک اثر نیکو دارد.

۲-۱۳-۴- نسخه موثر در درمان زکام

مالیدن آب جوشانده ریشه و برگ زیتون در پیشانی و کشیدن آن در بینی جهت درمان زکام سودمند می‌باشد.

۲-۱۳-۵- نسخه درمان نزله یا ترشحات بینی در هنگام گریب^۱

دو یا سه قطره روغن بکر در بینی چکانده روزی چند مرتبه تکرار نمایند در ضمن کشیدن آب جوشانده ریشه و برگ زیتون جهت درمان آبریزش بینی سودمند می‌باشد.

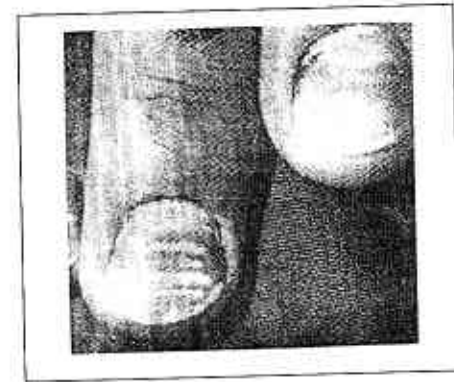
۲-۱۳-۶- نسخه موثر در درمان آنژین^۲

روزی چند مرتبه روغن زیتون بکر را غرغره نمایید.

۲۷-۱۲-۲- نسخه درمان برص و سفیدی ناخن

مغز هسته زیتون را کوبیده با پیه و آرد گندم مخلوط نموده به صورت ضماد بر پارچه‌ای قرار داده روی ناخن بگذارند و هر روز این عمل را تکرار نمایند تا بهبودی حاصل شود همچنین برای درمان درد ناخن زیتون سیاه را له کرده به صورت مرهم روی آن بگذارید.

سفیدی نقطه‌ای یا خطی ناخن در شکل (۸-۲) نشان داده شده است.



شکل ۸-۲- سفیدی نقطه‌ای یا خطی ناخن

۲-۱۳-۱- سایر بیماری‌ها

۲-۱۳-۱- نسخه کاهش خطر ابتلاء به سرطان پروستات در مردان

مصرف روغن زیتون خیلی خالص و بکر به طور روزانه با توجه به وجود ترکیبات ضد اکسایش مانند بتاکاروتن و پلی فنل‌ها و اسیدهای چرب اولئیک و لینولئیک در آن، در کاهش خطر ابتلاء به سرطان پروستات موثر می‌باشد.

۲-۱۳-۲- نسخه درمان نقرس^۱

نقرس بیماری افزایش اسیداوریک در خون می‌باشد برای درمان آن ۵۰ گرم برگ یا پوسته درخت زیتون را در یک لیتر آب بجوشانید روزی ۳ فنجان از این محلول را

1. Grip
2. Angina

1. Gout

۷-۱۳-۲- نسخه درمان استقساء و آب آوردن نسوج

روغن زیتون بکر در درمان استقساء و آب آوردن نسوج به طور موضعی مورد استعمال قرار می‌گیرد.

۸-۱۳-۲- نسخه تب بر^۱

۵۰ گرم پوست درخت زیتون را در یک لیتر آب بجوشانید روزی ۳ فنجان از این محلول را برای قطع تب^۲ بنوشید. همچنین جوشانده ۱۵ تا ۶۰ گرم برگ درخت زیتون در یک لیتر آب را برای رفع تب بکار می‌برند برای این منظور از جوشانده فوق صبح و ظهر و شب یک استکان به بیمار تجویز می‌شود.

۹-۱۳-۲- نسخه تقویت نیروی جنسی^۳

یکی از خواص روغن زیتون بکر و تازه آن است که چون آن را با عسل مخلوط کرده و ۳ روز به جای آب بیاشامند در پیران باعث هیجان و تقویت نیروی شهوانی می‌گردد. همچنین اگر ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۸۰ گرم عسل، ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کنند و چند روز مصرف نمایند برای تقویت نیروی جنسی مناسب است. مصرف میوه زیتون پرورده در آب نمک نیز همراه با طعام محرک شهوت می‌باشد.

۱۰-۱۳-۲- نسخه کاهش ضعف عمومی

عصاره آبی برگ و پوست درخت زیتون در موارد ضعف به کار می‌رود. جوشانده ۱۵ تا ۶۰ گرم برگ درخت زیتون در یک لیتر آب را چنانچه یک استکان صبح و شب میل نمایند و مدتی ادامه دهند برای رفع ضعف عمومی اثر نیکو دارد. روغن زیتون بکر برای تولید سوخت بدن ارزش زیادی دارد زیرا ۱۰۰ گرم آن ۲۳۴

کالری حرارت تولید می‌نماید و از این جهت یک غذای نیروبخش^۱ است و کسانی که می‌خواهند سلامتی داشته باشند باید به این اکسیر علاقه‌مند شوند. در ضمن این افراد اگر ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۸۰ گرم عسل، ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه‌دانه مخلوط کنند و مدت سه روز در حمام بخورند و در آن روزها آب سرد ننوشند برای درمان سستی مفید است.

۱۱-۱۳-۲- نسخه رفع خستگی عمومی

اگر مخلوط روغن زیتون را با سیر کوبیده روی ستون فقرات بمالند و ماساژ دهند نیرو و قوت را برگردانده و خستگی را به کلی برطرف خواهد کرد.

۱۲-۱۳-۲- نسخه ضد سم^۲

روغن زیتون داروی ضد سم است و خاصیت آن در این مورد معروف می‌باشد بدین ترتیب که وقتی خورده شود سموم را در خود حل کرده و بعلاوه جدار روده‌ها و معده را اندود خواهد کرد تا سموم نتوانند به خون راه یابند ولی با اینحال در مورد مسمومیت‌های مختلف وقتی باید آنرا استعمال کنیم که داروی تهوع آور و قی آور معمولی به نتیجه‌ای نرسیده به ویژه در مورد مسمومیت ناشی از فسفر باید از مصرف آن خودداری کرد. در ضمن باید توجه داشت خوردن روغن زیتون در رفع تحریکات ناشی از جذب سموم مختلف اثر مفید ظاهر می‌کند زیرا التهاب و ناراحتی‌های دستگاه‌های داخلی و علائم حاصل از مسمومیت و منهدم شدن بافت‌ها را برطرف می‌کند.

۱۳-۱۳-۲- نسخه درمان مسمومیت با فلزات سنگین مانند سرب

مصرف روزانه روغن زیتون بکر ضد مسمومیت‌های حاصل از فلزات سنگین است و خوردن آن برای کارگران کارخانه‌هایی که با سرب و فلزات سنگین کار

1. Tonic
2. Antitoxin

1. Febrifuge
2. Fever
3. Libido

می‌کنند واجب است و اکنون که هوای شهرهای بزرگ آلوده به ذرات سرب است خوردن آن زیاد توصیه می‌شود. برای درمان مسمومیت با فلزات سنگین بیماران باید ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون را با یک قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط نموده و میل نمایند و این کار را چند روز متوالی ادامه دهند.

۱۴-۱۳-۲- نسخه درمان نیش حشرات و جانوران

روغن زیتون بکر در موارد نیش زنبور، گزش حشرات، مارگزیدگی و عقرب گزیدگی مورد استعمال قرار می‌گیرد برای درمان مقداری روغن زیتون را گرم کرده بر محل بمالند و گاهگاهی تکرار نمایند. شایان ذکر است استعمال خارجی روغن زیتون کهنه گرم شده در این مورد نافع‌تر می‌باشد.

۱۵-۱۳-۲- نسخه کاهش درد عضلات

به مقدار مساوی روغن زیتون و صمغ کاج را در بطری مخلوط کرده و در آب جوش حرارت داده شود و هنگام جوشیدن شیشه را تکان دهید که خوب مخلوط شود. اگر مواد بدست آمده بر محل درد^۱ مالیده شود درد را تسکین می‌دهد. همچنین خوردن ۷۰ گرم روغن زیتون با آب گرم و یا جوشانده جو برای کاهش دردهای عضلانی و درد سایر اعضا بدن اثر نیکو دارد. ضمناً اگر روغن زیتون را با سیر کوبیده مخلوط کنند مرهمی بوجود می‌آید که برای تسکین درد عضلات ارزشمند است و باید آن را روی موضع درد بمالند و ماساژ دهند.

۱۶-۱۳-۲- نسخه کاهش درد کمر

تنقیه ۷۰ گرم روغن زیتون با ۵۰۰ گرم آب گرم برای درد کمر نافع است همچنین مصرف مداوم روغن زیتون در صبح ناشتا برای رفع قولنج‌های دردناک و درد کمر مفید می‌باشد.

۱۷-۱۳-۲- نسخه افزایش طول عمر

روغن زیتون بکر و خیلسی خالص منبع غنی از ویتامینها مانند A و B₁ و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند پلی فنل‌ها و اسیدهای چرب مغذی و ضروری مانند اسیداولئیک و اسید لینولئیک و املاح معدنی می‌باشد و مصرف آن عمر افزا بوده و در حفظ جوانی و شادابی انسان بسیار موثر است.

۱۸-۱۳-۲- نسخه کمک به رفع سوء تغذیه کودکان

متخصصان تغذیه با توجه به ارزش غذایی و دارویی روغن زیتون بکر، توصیه می‌نمایند والدین با افزودن ۱ تا ۲ قاشق مرباخوری روغن زیتون به غذای کودک، مشکلات سوء تغذیه و رشد آنها را برطرف نمایند.

۱۹-۱۳-۲- نسخه لاغر کننده مناسب برای افراد با رژیم غذایی خاص

مصرف میوه یا روغن زیتون بکر ترشحات غدد تیروئید و صفرا را زیاد می‌کند و باعث لاغری است از این جهت خوردن آن به افراد چاق توصیه می‌شود. مصرف میوه پرورده زیتون در آب نمک نیز باعث لاغری می‌شود.

۲۰-۱۳-۲- نسخه رژیم غذایی مناسب برای افراد دارای کمبود کلسیم

میوه زیتون به طور متوسط حاوی ۹۰ میلی گرم کلسیم در ۱۰۰ گرم آن می‌باشد بنابراین مصرف انواع فرآورده‌های میوه زیتون کمبود کلسیم در بدن را برطرف می‌نماید.

۲۱-۱۳-۲- نسخه کاهش احتمال بیماری دایورتیکولایتیس^۱

مصرف مداوم روغن بکر به عنوان ملین احتمال بیماری دایورتیکولایتیس و التهاب دایورتیکولوم را کاهش می‌دهد.

منابع مورد استفاده

- 1-Boskou, d. 1996. Olive oil, chemistry and Technology. Aocs press. Champain illinoise.
 - 2-Gunston, F. D. 2004. The chemistry of oils and fats. First edition. CRC press & Blockwell publishing. U.S.A.
 - 3-Hamilton, R.J. 1995. Developments in oils and fats. First edition. Chapman & Hall. London.
 - 4- Hmailton, R. J. 1998. Lipid analysis in oils and fats. First edition. Chapman & Hall. London.
 - 5- Harwood, J., Aparicio, R. 2000. Handbook of olive oil, analysis and properties. An Aspen publication. Maryland.
 - 6- Larousse, J., Brown, B. 1997. Food canning technology. Wiley-VCH Newyork.
 - 7- Moran, D.P.J. 1994. Fat in food products. First edition. Chapman & Hall. London.
 - 8- Obrien, R. D. 2004. Fats and oils, Formulating and processing for application. Second edition. CRC press. United states America.
 - 9- Parkins, E. G. 1993. Analyses of fats, oils, and derivatives. Aocs press. Champain illinoise.
 - 10- Patter, H.B.W. 1994. Hydrogenation of fats and oils, theory and practics. Aocs press. Champain illinoise.
 - 11- Potter, N.N., Hotch, k. 1995. Food science. Fifth edition. Chapman & Hall. London.
 - 12- Ranken, M.D., Kill, R.C. Baker, C.G. 1997. Food industries manual 24th edition. Chapman & hall. London.
 - 13- Srilak, s. 2001. Food science. second edition. New age international (P) limited. Publishors. Newdelhi.
 - 14- Wan, P.J. 1991. Introduction to fats and oils technology. Aocs press. Champain illinoise.
- ۱۵- آرمین، سالومه. طالبان، فروغ اعظم. طاهباز، فریده. محرابی، یدالله. مقایسه تأثیر مصرف روغن زیتون آفتابگردان به عنوان جایگزین بخشی از چربی غذای روزانه بر سطح قند و چربی‌های خون ناشتا و پس از صرف غذا در زمان ابتلا به دیابت نوع ۲. پایان نامه کارشناسی ارشد تغذیه. انستیتو تحقیقات تغذیه‌ای و صنایع غذایی کشور. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی. تهران.

- ۱۶- بابایی، خسرو. خود درمانی با گیاهان دارویی. انتشارات حافظ. قم. چاپ دوم ۱۳۶۶.
- ۱۷- پاولوف، مانفرد. مترجم اسکندری، ملیندا. داروخانه خانگی. انتشارات ققنوس. تهران. چاپ اول ۱۳۸۴.
- ۱۸- ترسر کیسیان، ن. رحمانیان، م. آذر، م. میوریان، ش. خلیلی، ش. جدول ترکیبات مواد غذایی (جلد اول؛ مواد غذایی خام). انتشارات انستیتو علوم تغذیه و صنایع غذایی کشور. تهران. چاپ مکرر ۱۳۷۵.
- ۱۹- حسامی، شراره. درسنامه موسسه آموزش مراقبت‌های پوست و مو پاریز. مؤسسه پاریز. تهران. ۱۳۸۴.
- ۲۰- جامد، رضا. گنج‌های معنوی. نشر سنبله. مشهد. چاپ نوزدهم ۱۳۷۵.
- ۲۱- جزایری، غیاث‌الدین. اعجاز خوراکی‌ها. انتشارات امیر کبیر. تهران. چاپ بیست و ششم ۱۳۸۲.
- ۲۲- جزایری، غیاث‌الدین، اسرار خوراکی‌ها. انتشارات امیرکبیر. تهران. چاپ بیست و ششم ۱۳۸۲.
- ۲۳- جزایری، غیاث‌الدین. زبان خوراکی‌ها (جلد اول). انتشارات امیر کبیر. تهران. چاپ بیست و ششم ۱۳۸۴.
- ۲۴- جنسن، برنارد. مترجم ستوده، اسمعیل. درون پالایی از طریق به کاراندازی روده، رازهای نهفته سلامتی، شادابی و طول عمر. انتشارات حیان. تهران. چاپ اول ۱۳۷۶.
- ۲۵- رجحان، محمد صادق. دارو و درمان گیاهی. انتشارات علوی. تهران. چاپ سوم. ۱۳۷۵.
- ۲۶- رجحان، محمد صادق. شفا با داروهای گیاهی (گیاه درمانی). ناشر کتاب فروشی خیام. تهران. چاپ چهارم ۱۳۶۲.
- ۲۷- صمصام شریعت، هادی. معطر، فریبرز. درمان با گیاه (مبانی نسخه پیچی گیاهی). انتشارات روزبهان. تهران. چاپ هشتم ۱۳۸۱.
- ۲۸- قرآن کریم. مترجم الهی قمشهای، مهدی. انتشارات دارالفکر. قم. چاپ دوم ۱۳۸۴.
- ۲۹- کارلیه، لئونس. مترجم نراقی، مهدی. سبزی‌ها و میوه‌های شفابخش. انتشارات امیرکبیر. تهران. چاپ دهم ۱۳۶۱.
- ۳۰- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال اول. شماره ۲. آبان ماه ۱۳۸۵. صفحه ۱۰.
- ۳۱- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال اول. شماره ۳. آذرماه ۱۳۸۵. صفحه ۱۵.
- ۳۲- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال اول. شماره ۶ اسفندماه ۱۳۸۵. صفحه ۱۱.
- ۳۳- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال دوم. شماره ۷ و ۸ اردیبهشت ماه ۱۳۸۶. صفحه ۱۶.
- ۳۴- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال دوم. شماره ۹. خرداد ماه ۱۳۸۶. صفحه ۱۲.
- ۳۵- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال دوم. شماره ۱۰ و ۱۱. تیر و مردادماه ۱۳۸۶. صفحه ۴.
- ۳۶- ماهنامه آفتابگردان (نشریه صنعت روغن‌کشی و روغن نباتی ایران). سال دوم. شماره ۱۲. شهریورماه ۱۳۸۶. صفحه ۲۹.
- ۳۷- مقدم، کاظم. فرهنگ دارویی گیاه درمانی. انتشارات حافظ نوین. چاپ دوم. ۱۳۸۳.
- ۳۸- مقصودی، شهرام. تکنولوژی زیتون و فرآورده‌های آن. نشر علوم کشاورزی. تهران. چاپ اول ۱۳۸۴.
- ۳۹- میرحیدر، حسین. تندرستی با غذاهای طبیعی. انتشارات مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی و پژوهش فروزان روز. تهران. چاپ دوم ۱۳۸۰.

واژنامه انگلیسی و فارسی

A		Colic	کولیک، قولنج (درد شدید و دوره‌ای که در نتیجه اسپاسم اعضاء شکمی مثل روده، کیسه صفرا، کلیه و رحم است)
Absess	آبسه		
Alsimer	آلرایمر		
Analgesic	مسکن، تسکین دهنده درد	Constipation	یبوست
Angina	آنژین	Cornary heart disease	بیماری کرونری قلب
Anticonstipation	ضد یبوست	Cough	سرفه
Antiinflamntory	ضد التهابات پوستی	D	
Antioxidant	آنتی اکسیدان	Diabetic	دیابت شیرین
Antisolar (sun screen)	ضد آفتاب	Diuretic	ادرارآور، مدر
Antitoxin	ضدسم	Drug promate healing of wounds and ulcers	داروی التیام زخم‌ها
Antiwrinkle	ضد چروک	Drug recomended hemorrhoid	داروی توصیه شده برای بواسیر
Apetiser	ماده اشتهاآور	Drugs recomended for cholague choloretic diseases	داروی توصیه شده برای بیماری‌های چشمی
Apnea	تنگی نفس		
Arthritis	آرتریت	Drugs recomedel for ophthalmic	داروی توصیه شده برای بیماری‌های چشمی
Arthritromatoid	آرتریت روماتوئید		
Atherosclerosis	تصلب شرایین		
B		Dyspepsia	سوء هاضمه
Black olive	زیتون سیاه		
Bleeding	خونریزی	E	
Brine	آب نمک	Extra virgin	خیلی خالص، فوق‌بکر
Burn	سوختگی	F	
C		Febrifuge	تب بر (پایین آورنده تب)
Calcium defitioncy	کمبود کلسیم	Free radicals	رادیکال‌های آزاد
		G	
Cancer	سرطان	Gall stone	سنگ کیسه صفرا
Canning	کنسروسازی	Gout	بیماری نقرس (که بر اثر افزایش اسیداوریک خون مفاصل کوچک دچار آماس و درد می‌شود)
Cancer of breast	سرطان سینه		
Carminative	بادشکن، ضدنفخ		
Cathartic	مسهل	Green olive	زیتون سبز
Choloretic	صفراآور	Grip	گریپ

۴۰- میرحیدر، حسین. معارف گیاهی (جلد دوم). دفتر نشر فرهنگ اسلامی. تهران. چاپ اول ۱۳۷۵.

۴۱- میرنظامی ضیابری، سید حسین. خواص درمانی زیتون. انتشارات دانش نگار. تهران. چاپ اول ۱۳۷۷.

۴۲- نراقی، مهدی. خوردنیهای شفابخش. انتشارات امیرکبیر. تهران. چاپ هشتم ۱۳۸۱.

۴۳- نیومن دورلند، ویلیام الکساندر، مترجم هوشمند ویزه، محمد. فرهنگ پزشکی انگلیسی به فارسی. نشر کلمه و انتشارات ققنوس. تهران. چاپ هشتم ۱۳۷۴.

۴۴- وشکروف، دمیروف، مترجم شیلا، احمد. رستنی‌های دارویی در پزشکی معاصر (گیاهان شفابخش). انتشارات گوتنبرگ. تهران. چاپ اول ۱۳۶۸.

Uremia	U	Vitiligo	پسی یا سفیدک ناخن
		Virgin olive oil	روغن زیتون بکر
Varicosis	V		
Variety		Whitlow	بیماری ویتلا
		Wound	زخم

	H	Monounsaturated fat	چربی تک غیراشباعی
Holitosis		O	
Headace		Olive	زیتون
Hemorrhoids		Olive plant	گیاه زیتون
		Olive tree	درخت زیتون
Herpes		Olive fruit	میوه زیتون
Herpes Virus		Olive oil	روغن زیتون
High density lipoprotein (HDL)		Osteoporosis	استئوپروز
		P	
Hypertension		Parkinson	پارکینسون، بیماری رعشه یا لرزش بدن
Hypertensive drugs		Pneumonia	پنومونی
		Pain	درد
Hypocholestromic agent		Psychoactive	دارویی که بر سلولهای مغز اثر می‌گذارد
Hypotension		Psychotropic	دارویی که بر سلولهای مغز اثر می‌گذارد
Hypoglycemia		I	
		Indigestion	سوء هاضمه
		Irritant	تحریک کننده
		J	
Jundice		Jundice	یرقان
		L	
Laxative		Laxative	مسهل، ملین
Libido		Libido	میل جنسی
Low density Lipoprotein (LDL)		Low density Lipoprotein (LDL)	کلسترول بد (لیپوپروتئین با دانسیته کم)
		M	
Mental Fatigue		Mental Fatigue	فشار روانی
Migrain		Migrain	میگرن
Moisturizer		Moisturizer	مرطوب کننده
		R	
		Rheumatism	روماتیسم
		S	
		Seborrhea	شوره سر
		Sedative	مسکن
		Sun protection factor	فاکتور محافظت پوست
		T	
		Table olive	زیتون خوراکی (زیتون کنسروی)
		Thermal burn treatment	درمان سوختگی حرارتی
		Tonic	تونیک، نیروبخش

از همین مؤلف منتشر شد

- ۱- فرمولاسیون و تولید فرآورده‌های کم چرب گوشتی و کره گیاهی. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۱.
- ۲- تکنولوژی آب نبات و شکلات‌سازی. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۱.
- ۳- فن آوری تولید نوشابه‌های گازدار. نشر علوم کشاورزی. چاپ دوم ۱۳۸۶.
- ۴- همبرگر سازی. نشر علوم کشاورزی. چاپ دوم ۱۳۸۶.
- ۵- صنعت آدامس‌سازی. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۴.
- ۶- تکنولوژی زیتون و فرآورده‌های آن. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۴.
- ۷- تکنولوژی نوین تولید انواع سس. نشر مرزدانش. چاپ اول ۱۳۸۴.
- ۸- روش صنعتی تولید لواشک و آلوچه فرآوری شده. مرز دانش. چاپ اول ۱۳۸۵.
- ۹- تکنولوژی انگور و فرآورده‌های آن. نشر مرز دانش. چاپ اول ۱۳۸۶.
- ۱۰- لیمو درمانی. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۶.
- ۱۱- انار درمانی. نشر علوم کشاورزی. چاپ اول ۱۳۸۶.

به زودی منتشر می‌شود

- ۱- انگور درمانی. نشر علوم کشاورزی.
- ۲- انجیر درمانی. نشر علوم کشاورزی.