

# زيت الزيتون



- إن فوائد زيت الزيتون عديدة ومتنوعة، فهو الزيت الأفضل للصحة، والمكافح المثالي لعلامات الشيخوخة.
- زيت الزيتون البكر هو الذي يتم انتاجه بطريقة الكبس البارد وهي الأفضل جودة، ويتم في عملية الكبس هذه استخراج الزيت بدرجات حرارة أقل من ٣٨ درجة مئوية، دون إضافة مواد كيميائية.
- تكون كمية الزيت المستخرجة بهذه الطريقة أقل، ما يجعل سعره أعلى من الزيت الذي يتم استخراجه بعملية الكبس الساخن.

## ● فوائد زيت الزيتون البكر

● إن فوائد زيت الزيتون البكر وصفاته تجعله من أفضل الزيوت المتوفرة، نذكر بعضًا منها في ما يأتي:

● ١. غني بالدهون الصحية

● معظم الزيوت تحتوي على دهون من جميع الأنواع، الأحادية غير المشبعة، المتعددة غير المشبعة، والدهون المشبعة، إلا أن زيت الزيتون البكر فيه أكبر قدر من الدهون الأحادية غير المشبعة بنسبة ٧٣% المعروفة بحمض الأوليك، ومن أهم خصائصها:

● أكثر ثباتًا من أنواع الدهون غير المشبعة الأخرى.

● لا تسبب تراكم الكوليسترول.

● المفضلة في طهي الطعام.



• ٢. محاربة الكولسترول وتعزيز صحة القلب

- الدهون الأحادية غير المشبعة تقلل من مستوى الكولسترول السيء الذي يسبب ترسب الكولسترول في الشرايين، وتخفض ضغط الدم وتمنع اضطرابات القلب.
- بالمقابل، فإن الزيوت المتعددة غير المشبعة - مثل زيت عباد الشمس والذرة والصويا- تتأكسد بسهولة عند وجود الأكسجين، ما قد يؤدي إلى زيادة الكوليسترول الضار وترسبه في شرايين القلب.

• ولعل هذا ما يفسر ارتباط حمية البحر الأبيض المتوسط الشائعة بانخفاض مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب.

• ٣. غني بفيتامين هـ

- يحتوي زيت الزيتون النقي على فيتامين هـ، الذي يعتقد البعض أن خصائصه مماثلة لحمض اللينولييك، واللينولينيك موجود في الأوميغا ٣ في زيت الأسماك.
- ولكن يجب أن نتذكر أن زيت الزيتون لا يحتوي على بعض الأحماض الدهنية المهمة التي لا يستطيع الجسم تصنيعها بنفسه، وبالتالي لا يمكن أن يكون الزيت الوحيد الذي نستخدمه.

- ٤. الوقاية من الشيخوخة
- من فوائد زيت الزيتون استخدامه بشكل طبيعي للوقاية من الشيخوخة وعلاج بعض الأمراض الجلدية التي تأتي بشكل طبيعي مع التقدم في العمر.

## • ٥. فوائد أخرى

- يعتبر زيت الزيتون مفيداً كذلك في الحالات التالية:  
منع الإمساك.  
تشير دراسات إلى أن زيت الزيتون يمكنه القضاء على بكتيريا المكورات العنقودية اروس.  
هناك أدلة على أن زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بالسرطان.  
يعتبر فعال في علاج حالات التهاب الجلد الدهني ( Seborrhoeic dermatitis ) وقشرة الرأس، الأكزيما.  
ممتاز عند مزجه مع الزيوت الأخرى لتدايك الجلد الجاف وكذلك لتقشير الجسم مع الملح



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .