

• الزيتون



مميزات الزيتون

عدا استخدام زيت الزيتون وأخشابه كوقود للحصول على الدفاء، فهي كثمار وكزيت تعد مصدر للطاقة، وغذاء غني بالمعادن والأحماض الدهنية الضرورية وغيرها الكثير من الفوائد التي تعود على الجسم من الداخل والخارج.

وعادة ما يوصي خبراء التغذية بتناول الزيتون يوميًا لما له من أسرار وقيمة غذوية عالية لأجل الحفاظ على نظام غذائي صحي ومتوازن.

ومن أهم ما يميز الزيتون بكل أنواعه الأخضر والأسود، هو ما يأتي:

- تعد ثمرة الزيتون مغذية وغنية بالمعادن الضرورية مثل: الكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والحديد و الفوسفور والكبريت والنحاس واليود.
- تحوي **الفيتامينات** والأحماض الأمينية الضرورية.
- تحتوي على مضادات أكسدة قوية نظرًا لاحتوائها على فيتامينات ب وفيتامين أ وفيتامين هـ.
- تحتوي على حمض الأوليك، وهو من الأحماض الدهنية الأحادية المفيدة والضرورية للجسم والذي له خصائص مفيدة لحماية القلب.



أشجار الزيتون هي المحاصيل الزراعية الرئيسية في الأراضي الفلسطينية، حيث تزرع في الغالب لإنتاج زيت الزيتون. وتشير التقديرات إلى أن إنتاج الزيتون تمثل 57% من الأراضي المزروعة في الأراضي الفلسطينية المحتلة حيث يوجد 7.8 مليون شجرة زيتون مثمرة في عام 2011. [1] في عام 2014، تم عصر ما يقدر بـ 108,000 طن من الزيتون والتي تنتج 24700 طناً من زيت الزيتون والتي ساهمت بمبلغ 10900000 دولار. [2] ويوجد حوالي 100,000 أسرة تعتمد على الزيتون كدخل أساسي. [3]



أشجار الزيتون هي المحاصيل الزراعية الرئيسية في الأراضي الفلسطينية، حيث تزرع في الغالب لإنتاج زيت الزيتون. وتشير التقديرات إلى أن إنتاج الزيتون تمثل 57% من الأراضي المزروعة في الأراضي الفلسطينية المحتلة حيث يوجد 7.8 مليون شجرة زيتون مثمرة في عام 2011. [1] في عام 2014، تم عصر ما يقدر بـ 108,000 طن من الزيتون والتي تنتج 24700 طناً من زيت الزيتون والتي ساهمت بمبلغ 10900000 دولار. [2] ويوجد حوالي 100,000 أسرة تعتمد على الزيتون كدخل أساسي. [3]



- عمل الطالبة: تقى ابراهيم
- اشراف المعلمة: ايمان عبد العزيز
- مديرة المدرسة: اسماء ابو صاع
- المدرسة: بنات زيتا الثانوية