

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# زيت الزيتون

- يعدّ زيت الزيتون من أقدم الزيوت التي استخدمت لآلاف السنين، ويعتبر هو الوحيد الذي لا يُستخرج من البذور، أو الحبوب، أو المكسرات، بل إنه يُستخرج من ثمار شجرة الزيتون، ويختلف مذاقه ولونه وفق درجة نُضج الثمار، ونوع التربة، والمناخ، كما يتدرج لونه بين اللون المائل للشفاف إلى اللون الأخضر الداكن، ويختلف هذا حسب عملية تكرير الزيت، ويتسم زيت الزيتون ذا الجودة الجيدة



# فوائد زيت الزيتون

إمكانية تقليل الوزن: على الرغم من أنّ استهلاك كميات كبيرة من **الدهون** يؤدي لزيادة الوزن، إلا أنّ العديد من الدراسات وجدت علاقة بين حمية البحر الأبيض المتوسط التي تتضمن الكثير من زيت الزيتون مع التأثير الإيجابي في وزن الجسم، وقد وضحت إحدى الدراسات أنّ استهلاك كميات عالية من هذا الزيت لم يرتبط بزيادة في الوزن، كما أشارت دراسة أخرى إلى أنّ اتباع نظام غنيّ بزيت الزيتون قد ارتبط بارتفاع مستويات مضادات الأكسدة في الدم



- امتلاك خصائص مُضادّة للالتهابات: حيث يمكن لتناول زيت الزيتون البكر أن يقلل الإصابة بالالتهابات، وذلك لاحتوائه على مُركب الأوليوكانثال (بالإنجليزية: Oleocanthal)، وغيره من مضادات التأكسد، ويمتاز هذا المركب بعمله المشابه لدواء الإيبوبروفين (بالإنجليزية: Ibuprofen) المُضادّة للالتهابات، وتشير الدراسات إلى أنّ حمض الأوليك (بالإنجليزية: Oleic acid) يقلل من مستويات مؤشرات الالتهاب، مثل: البروتين المتفاعل-C



# القيمة الغذائية لزيت الزيتون

العنصر الغذائي	القيمة
<u>السرعات الحرارية</u>	٨٠٣ سرعة حراري
البروتي	٠ غرام
الدهون الكلية	٨٦,٦٧ غراماً
<u>الدهون المُشبعة</u>	١٣,٣٣٠ مليغراماً
الدهون الأحاديّة غير المشبعة	٦٦,٦٧٠ مليغراماً
الدهون المتعددة غير المشبعة	٦,٦٧٠ مليغرامات

# أضرار زيت الزيتون

- **الحمل والرضاعة:** إذ إنه لا تتوفر معلومات كافية حول سلامة استعمال منتجات الزيتون بالنسبة للحامل والمُرضع، ولذلك يُنصح بتناوله بالكميات الموجودة في الغذاء فقط خلال هذه الفترة.



• مرضى السكري: حيث يمكن أن يقلل زيت الزيتون مستويات السكر في الدم، ولذلك يُنصح المرضى المصابين بالسكري بمراقبة مستويات السكر لديهم عند تناوله.



• **المعرضون لإجراء العمليات الجراحية:** إذ يُوصى بالتوقف عن استهلاك زيت الزيتون قبل موعد إجراء الجراحة بأسبوعين على الأقل، حيث يمكن أن يتداخل تناوله مع قدرة الجسم على ضبط مستويات السكر في الدم أثناء الجراحة وبعدها.



# لانا ايجاد عقاد

- مدرسة بنات زيتا الثانويه

- اسماء ابو صاع

- عديله صباح