زيت الزيتون.. مزايا غذائية وطبية استثنائية

إنّ فوائد زيت الزيتون معروفة ومحط إجماع ويعمل أهم وأبرز الأخصائيين على اكتشاف مزاياه الطبية.

يتجاوز معدل الحياة لدى سكان جزيرة كريت ذالك الذي يسجّله كافة الأوروبيين! وقد اكتشف الباحثون وأخصائيو التغذية أنّ السبب الرئيسي لهذا العمر المديد هو زيت الزيتون. كما أثبتوا أنّ استهلاك زيت الزيتون بشكل منتظم يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي بمعدل يتجاوز 20%.

مزايا غذائية وطبية استثنائية

إنّ مكونات ورقة الزيتون والزيتون وزيت الزيتون خصوصاً تجعل منها سلاحاً فاعلاً ضد الشيخوخة وارتفاع ضغط الدم وداء السكري والسمنة فضلاً عن أمراض أخرى عديدة: إنّ زيت الزيتون خالٍ تماماً من الكولسترول وهو غني بحسب مصدره ونوعيته بالفيتامينات E, A, B, C. يتكون من دهون بنسبة 99%، وهي بشكل أساسي أحماض دهنية متعددة غير مشبعة أو أحادية غير مشبعة كما يفتقر إلى الأحماض الدهنية المتعددة المشبعة التي تعتبر ضارة للصحّة.

استعمالات علاجية لا تُحصى

يخفف زيت الزيتون والزيتون وورق الزيتون العديد من الآلام أو يشفيها وتعمل بشكل فاعل على أجزاء متعددة من الجسم. في ما يلي فكرة عن استخدامات زيت الزيتون: خراج، مفاصل، التهاب المفاصل، الاعتلال المفصلي، التكلّس، الحروق، الشعر، الكولسترول، التئام الجروح، الدورة الدموية، أمراض القلب والشرايين، إمساك، تصلّب العضلات والمفاصل، اكزيما، المعدة وآلامها، تعب جنسي، ضعف في الكبد، ألم القطن (أسفل الظهر)، وزن زائد، تكسّر الأظافر، لسع الحشرات، كُساح، روماتيزم، تجاعيد، ضغط نفسي...

استعادة الشباب

تبقى الشيخوخة هي المشكلة الأكثر تأثيراً. فزيت الزيتون، وبفضل أحماضه الدهنية المشبعة، يقاوم ويكافح الجذور الحرة المسؤولة عن شيخوخة الخلايا. نشير هنا إلى أنّ الدهون الحيوانية غنية بالأحماض المتعددة المشبعة التي تشكّل بحسب الدكتور شربونيه، الخبير في زيت الزيتون، الفريسة المثالية للجذور الحرة. وتؤثر الجذور الحرة في استقرار جزيئات الأوكسجين في الخلايا مسرّعة شيخوختها. أما زيت الزيتون الغني بالفيتامين E، فيعيد التوازن إلى الخلايا ويزيل مفعول الجذور الحرة.

عملية التصنيع

تُفصل الثمار عن الأوراق والأغصان وتُغسل ثم تطحن مع البذور لتشكّل عجينة. أوّل زيت نحصل عليه من هذه العجينة، أقل من النصف، يحمل اسم عصرة أولى أو عصر على البارد. وهذا بالطبع أفضل زيت ولا يمكن إنتاجه من أي عجينة. يمكن لأقل من10% من الانتاج العالمي من زيت الزيتون أن يدّعي حمل تسمية "عصرة أولى على البارد". نحتاج إلى حوالى 5 كلغ من الزيتون لإنتاج ليتر واحد من زيت الزيتون الصافي بهذه الطريقة.

البطاقة

تحمل أوعية الزيت اسمه ومصدره ونوع الزيتون المستخدم (أسود أو أخضر)، وطريقة العصر. يجب ألا نستخدام إلّا زيت الزيتون الصافي، عصرة أولى على البارد، دون سواه.

كيف نستخدم زيت الزيتون؟

ما من أمر أسهل:

- علاج داخلي: استخدموا زيت الزيتون في الطهو وزيت الزيتون حصراً دون سواه. استخدموه في السلطات وفي طهو اللحوم، كما يمكن استخدام زيت الزيتون في القلي. من الضروري أن يكون الزيت ذا جودة عالية أي قليل الحموضة وذا رائحة نافذة.

- في جلسات علاجية: يمكن للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الدورة الدموية أو مشاكل في الهضم أو مشاكل إمساك أن يبتلعوا في الصباح ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

- علاج خارجي: تختفي الآلام ومشاكل البشرة أو الشعر سريعاً بواسطة التدليك بزيت الزيتون.

شجرة الزيتون والتاريخ

ظهر الزيتون وزيته مع ظهور الحضارة. "أطلق نوح اليمامية ليرى ما إذا انخفضت المياه... فعادت في المساء حاملة في منقارها غصن زيتون". نبتة سحرية، نبتة الآلهة، ألهمت شجرة الزيتون الحضارت والديانات في فلسطين ومصر واليونان وروما وفي أوروبا كلّها وفي دول حوض المتوسط. واليوم، لا يزال غصن الزيتون الرمز الأبدي للسلام والازدهار والذكاء.

المصدر: كتاب الأطعمة التي تشفي لـ(صوفي لاكوست/ ترجمة: عبير منذر)