

## الزيتون يقى من الإصابة بتصلب الشرايين والأمراض القلبية



الأسود أغنى بالطاقة من الأخضر، و100 غرام من الأول تعطي 330 سعرة والثاني 135 سعرة

يحتل الزيتون مكانة مرموقة على المائدة في كثير من البلدان، خصوصاً في منطقة حوض البحر المتوسط. وثمار الزيتون الطازجة لا يمكن أكلها، لأنها تمتاز بطعم مر قابض سببه مادة الأليوروبين، وكى تصبح ثمار الزيتون مستساغة قابلة للأكل يتم اللجوء إلى نقعها بالماء والملح، ويقال عن هذه الطريقة "الكبس"، وفقاً لصحيفة "الحياة".

لكن هناك طرقاً عدة لنقع الزيتون الأخضر والأسود، منها طرق طبيعية وأخرى تستعمل مواد كيميائية، وهذه الطرق تتباين من بلد إلى آخر، لكنها في نهاية المطاف تحدث في الثمار تغييرات واختلافات في الشكل والطعم تجعلها مقبولة لدى المتذوقين.

ويحتوي الزيتون المكبوس أو المنقوع على كمية لا بأس بها من السعرات الحرارية، لذا يجب عدم أكل كمية كبيرة منه.

والزيتون الأسود أغنى بالطاقة من أخيه الزيتون الأخضر، حيث إن 100 غرام من الأول تعطي 330 سعرة حرارية، في حين أن الكمية نفسها من الزيتون الأخضر تعطي فقط 135 سعرة حرارية. وتوجد نسبة عالية من الأحماض الدهنية وحيدة عدم الإشباع التي أجمعت البحوث العلمية على أنها مهمة جداً على صعيد الطب الوقائي، فهي تعمل بالدرجة الأولى على خفض نسبة الكوليسترول السيئ، وتساهم في خفض أرقام ضغط الدم، ما يبعد الإصابة بتصلب الشرايين والأمراض القلبية الوعائية. كما أنه يمتلك نسبة جيدة من المعادن، خصوصاً الكلس والمغنيزيوم والحديد، والعنصران الأولان يلعبان دوراً أساسياً في بناء العظام والأسنان، أما الثالث فيقوم بدور فاعل في إنتاج كريات الدم الحمراء. ويحتوي على مجموعة من الفيتامينات المهمة، خصوصاً الفيتامين (إي)، والفيتامين (أ)، فالأول يعتبر من أهم مضادات الأكسدة، ويملك مفعولاً حيويًا في حماية الجلد من حروق الشمس وفي علاج آفات جلدية. أما الفيتامين (أ) فغني عن التعريف، فهو مضاد أكسدة مهم للغاية في صد العدوان الذي ينتج من الجذور الكيماوية الحرة التي تقف وراء الكثير من الأمراض، كما أنه ضروري جداً للحفاظ على صحة البشرة والعيون.

ويجب أن تكون ثمار الزيتون المنقوع سليمة وقاسية وغير رخوة، وذات رائحة مميزة ومحبية، وطعمها ذكي، ولا تحتوي على أي عفن ولا تنبعث منها أي غازات. كما يجب رمي الزيتون في سلة المهملات عند وجود أية شكوك بحصول تغيرات أو تبدلات تشير إلى فساده، الذي يكون على شكل تخمرات عفنية أو دهنية تكسب الزيتون رائحة غير مرغوبة أو رائحة الزبدة الفاسدة.