



سلسلة تعرف على غذائك: الزيتون

في هذه الحلقة من سلسلة تعرف على غذائك سنتعرف على فاكهة، أغصانها جعلتها البشرية رمزا للأمن والسلام، ورمزا للخير والوفرة للأنام. وشفاء للأمراض والأسقام.



الإسم الشائع: الزيتون

الإسم العلمي: Olea Europea

المكونات

يمكن تلخيص أهم مكونات ثمرة الزيتون فيما يلي:

* فيتامينات: فيتامين أ، فيتامين هـ، فيتامين د، فيتامين ج، فيتامين ب،

* مجموعة من المعادن: الفسفور، الكبريت، البوتاسيوم، الماغنسيوم، الكالسيوم، الكلور، الحديد ...

* أشباه الدهون (Lipoids)

* بروتينات

* مواد عطرية.

أما فيما يخص أهم مكونات ورقة نبات الزيتون فنجد:

* المعادن : الكالسيوم، الفوسفور، الماغنسيوم، السليكون، الكبريت، البوتاسيوم، الصوديوم، الحديد والكلور.

* مجموعة من المركبات الفينولية: [1]

Oleuropein □ Hydroxytyrosol, Vanillin □ Verbascoside, -7-Apigeninglucoside □

فوائد زيت الزيتون

- * في علاج تصلب الشرايين والذبحة الصدرية ،
- * في علاج امراض الكبد ومدر للعصارة المعدية،
- * ملطف وملين للأمعاء،
- * يخفض ضغط الدم ويساعد علي توسيع الأوعية الدموية الطرفية،
- * مدر للبول ،
- * مضاد لمرض البول السكري،
- * لعلاج الروماتيزم والتهاب الأعصاب والتواء المفاصل،
- * لمنع تساقط الشعر،
- * في المحافظة على جمال البشرة،
- * ملطف للجلد،
- * لعلاج دامل الجلد والتهاباته،
- * ضد مرض النقرس، [2]

فوائد أوراق الزيتون

- * الوقاية من أمراض القلب و الشرايين، [1]
- * خافضة لسكر الدم، [1]
- * مطهرة (Antiseptic) □
- * قابضة ،
- * مهدئة ،
- * مضادة للحمى. [3]

- .1 El, S.N. and S. Karakaya, Olive tree (*Olea europaea*) leaves: potential beneficial effects on human health. *Nutrition reviews*, 2009. 67(11): p. 632-638.
- .2 Pheto thérapie, traitement des maladies par les plantes: Maloine S.A. Éditeur .
- .3 Traitement des maladies par les légumes, les fruits et les céréales: J. Vainet.