



## 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 دمامل 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.