

مهندس مهتاب مهدی

کارشناس مجمع تحقیقات کاربردی و تولیدی

شکرت توسعه کشت واریته‌های روغنی



## روغن زیتون

در روغن زیتون متناسب با میزانی است که باید در غذای روزانه وجود داشته باشد.

روغن زیتون دارای بافت سنگین بوده و می‌تواند از رنگ زرد طلایی کمرنگ تا سبز تیره متفاوت باشد. این روغن دارای برخی خواص درمانی و زیبایی بوده و می‌تواند در مراقبت از پوست استفاده شود. همچنین بسیاری از خواص آنتی‌اکسیدانی دارد، آنتی‌اکسیدان‌های روغن زیتون، از جمله ویتامین‌های E و A، می‌توانند آسیب‌های پوستی ناشی از آب و هوا و خورشید را ترمیم کنند.

آنتی‌اکسیدان‌ها باعث تحریک سلول‌های پوست، رشد مجدد و ترمیم سریع‌تر و کاهش روند پیری پوست می‌شوند. روغن حاصل از پریکارپ تسکین‌دهنده، مغذی، نرم‌کننده و ملین است. خوردن روغن زیتون ترشحات معده را کاهش می‌دهد و در نتیجه برای بیمارانی که از اسیدی شدن معده رنج می‌برند، مفید است. همچنین روغن برای درمان زخم‌های سطحی، به عنوان پماد و مرهم در درمان خارش، اثرات گزش یا سوختگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. روغن زیتون با الکل، یک تونیک مو مناسب بوده و با استفاده از روغن رزماری درمان خوبی برای شوره سر است. رنگ آبی، سیاه و سفید از پوست تازه میوه‌های رسیده و رنگ زرد-سبز از برگ‌های زیتون به دست می‌آید. این روغن اشعه UV را جذب کرده و در کاهش

مدت طولانی است که زیتون نمادی از ثروت، عمر طولانی، قدرت و صلح، شده است. میوه زیتون شفت گوشتی حاوی هسته سخت بوده که دانه را در بر می‌گیرد. روغن حاصل از میوه و دانه این گیاه مورد استفاده قرار می‌گیرد. درجات مختلف روغن از زیتون استخراج می‌شود، بهترین آن که با پرس سرد دانه بدون استفاده از گرما یا حلال‌های شیمیایی تولید می‌شود. به طور معمول از دانه ارقام نامطلوب برای این روغن استفاده می‌شود و دارای کمترین درصد اسیدیته و در نتیجه بهترین عطر و طعم می‌باشد. درجات دیگر روغن از دانه‌هایی که گرم می‌شوند و روغن بیشتری از آنها استخراج می‌شود و یا استفاده از حلال‌های شیمیایی حاصل می‌شوند. در حال حاضر برای درجات بالاتر روغن، آن را تحت فشار قرار می‌دهند. درصد زیادی از روغن زیتون را اسیدهای چرب غیر اشباع تک باند مضاعف تشکیل می‌دهند که در بین اجزای تشکیل‌دهنده، روغن زیتون اسیدهای چرب اولئیک، لینولئیک و پالمیتیک از نظر کمی بالاترین درصد را دارا هستند. مقدار زیاد اسید اولئیک نه تنها تأثیر زیادی در طعم روغن دارد، بلکه منبع ایده‌آلی برای تولید انرژی و عامل جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی می‌باشد. اسید لینولئیک جزئی از روغن زیتون است که در بدن انسان تولید نمی‌شود. وجود اسید چرب ضروری لینولئیک



میزان متابولیسم سلول های بدن بسیار موثر است. بنابراین در ترمیم سلول ها و در جلوگیری از آسیب سلولی کمک می کند. شما می توانید روغن زیتون به عنوان مرطوب کننده روزانه استفاده کنید که به عمق پوست نفوذ خواهد کرد در نتیجه اثرات مرطوب کننده آن بسیار طولانی تر از بسیاری از لوسیون های تجاری است. مصرف روغن زیتون روی پوست آن را نرم و صاف کرده، و ظهور خطوط چین و چروک را کاهش می دهد.

روغن زیتون برای جلوگیری از حمله قلبی مورد استفاده قرار می گیرد. برخی از افراد روغن زیتون را برای درمان یبوست، کلسترول بالا، فشار خون بالا، مشکلات عروق خونی مرتبط با دیابت، درد همراه عفونت گوش، ورم مفاصل، و بیماریهای کیسه صفرا مصرف می کنند. برخی از افراد نیز روغن زیتون برای تقویت باکتری در روده، درمان شپش سر، زخم، سوختگی های جزئی، حفاظت از پوست در مقابل اشعه ماوراء بنفش (UV)، جرم گوش، زنگ گوش (وزوز گوش) و درد گوش استفاده می کنند. در مواد غذایی، روغن زیتون به عنوان روغن پخت و پز و سالاد استفاده می شود.

#### منابع:

[www.nutrition-and-you.com/olives.html](http://www.nutrition-and-you.com/olives.html)

[www.seacretspa.com/Olive-Oil](http://www.seacretspa.com/Olive-Oil)

[www.webmd.com/vitamins-supplements](http://www.webmd.com/vitamins-supplements)