

زيت الزيتون

بين الطب والقرآن

أَسْتَسْهَأ:
مَحْمُودِ سَيِّدِ قَوْلِهِ
سَنَةُ ١٣٨٧ هـ - ١٩٦٧ م

دار القلم
دمشق

الطبعة السابعة

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م

طبعة معدلة ومُحدّثة
ومضاف إليها عدة فصول..

حقوق الطبع محفوظة

تطلب جميع كتبنا من:

دار القلم - دمشق

هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣

kalam-sy@hotmail.com

الدار الشامية - بيروت

هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١)

ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:

دار البشير - جدة

ص.ب: ٢١٤٦١ ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٥٧٦٢١ فاكس: ٦٦٠٨٩٠٤

زيت الزيتون

بين الطب والقرآن

الدكتور حسان شمسي باشا

استشاري أمراض القلب

في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة

زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن

زميل الكلية الملكية للأطباء في أيرلندا

زميل الكلية الملكية للأطباء في غلاسجو

زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

قدّم له

فضيلة الشيخ علي الطنطاوي رَحِمَهُ اللهُ

دار الفاء
دمشق



إهداء

إليكِ يا أبتاه:

يا من غمرتني بدعوات الرضا من الله

إليكِ يا أماه:

يا من لا تفارقني ذكراك في صبح ولا مساء

سلام عليكما ورحمة من الله وبركات

إليكِ يا حسنة الدنيا، رفيقة العمر في السراء والضراء

إليكم أبنائي وبناتي: محمد عبد الرحمن وماجد وريم ولينا

عرفاناً بما حرمتكم من حقكم في وقتي...

وقد شُغلت بالمطالعة والتأليف

أهدي هذا الكتاب





تقديم

بقلم فضيلة الشيخ علي الطنطاوي رَحِمَهُ اللهُ



وعيت على الدنيا قبل الحرب الأولى، وكنت لما أعلنت (سنة ١٩١٤م) في أوائل أيامي في المدرسة، وكنت بكر أبوي، فلم يكن لي أخ آنس به وأشاركه عبث الطفولة ولهوها، بل لم يكن على أيامنا شيء من هذا اللهو؛ فلم يكن في الدنيا إذاعة ولا عرفها الناس، ولم يكن هذا الرائي (التلفزيون)، وكانت المجلات المصوّرة نادرة أو معدومة، فكانت تسليتي القراءة.

فكنت آخذ من مكتبتنا الكتاب بعد الكتاب أنظر فيه، فما فهمته قرأته، وما لم أفهمه تركته، أتبع في ذلك المصادفات، لا يرشدني مرشد ولا يدلني أستاذ؛ لأن أبي (وقد كان من صدور العلماء في دمشق) مشغول عني لا يفرغ لي.

وكان من أوائل الكتب التي نظرت فيها، ولا أقول إنني قرأتها؛ كتاب (تذكرة داود). فكنت أجد متعة في معرفة خواص الأطعمة التي أكلها، والأشربة التي أشربها، وأحس كأنني كنت مع إنسان أعرفه بشخصه، ألقاه كل يوم، لكن لا أعرف اسمه ولا من هو، فيأتي من يكشف لي دخيلته، ويبيدي لي ما خفي عني من شأنه.

ثم ظهر كتاب في مصر اسمه (إحياء التذكرة) اعتمد مؤلفه على العلم الحديث؛ فصحح أخطاء في (التذكرة) كان يظنها الأولون حقائق، ثم توالى المؤلفات في هذا الموضوع، ومنها كتاب (الغذاء لا الدواء) لرفيقي في المدرسة وصديقي في حياتي الدكتور صبري القباني.



ولكن مؤلفات الدكتور حسان شمسي باشا تمتاز منها جميعها بميزتين:
أولاهما: أنها اعتمدت على آيات وأحاديث جاءت صريحة في الموضوع
الذي يتكلم فيه أو إشارات إليه.

ثانيتها: أنها اعتمدت على أحدث ما وصل إليه العلم.

وليس بين الوحي الثابت والعلم المحقق اختلاف؛ لأن الوحي أنزله
الله، والعلم إنما هو اطلاع على سنن الكون التي سنّها الله، ولا يمكن أن
تجد أمراً أقوه القرآن، يناقض ما ثبت في العلم أو تؤكده المشاهدة أو يثبت
الدليل العلمي القطعي.

وإن وُجدَ مثل هذا الاختلاف فمنشؤه ضعف العلم، أو سوء الفهم.
فإن صحَّ علمنا بالقانون الطبيعي الذي طبع الله الأشياء عليه، وفهمنا
للدليل الشرعي الذي ثبت أنه من عند الله، لم نجد اختلافاً. أما أنه يعتمد
على أحدث ما وصل إليه العلم، فليست الحداثة والقدم من موجبات
القبول أو الرد، وإنما هي الصحة أو البطلان، ثم إنهما أمران نسيان:

إِنَّ ذَاكَ الْقَدِيمَ كَانَ جَدِيداً وَسَيُغَدُّ هَذَا الْجَدِيدُ قَدِيماً

وليس كل جديد خيراً من كل قديم، ولا كل قديم أفضل من كل جديد
إلا في العلم؛ فإنه لا يمرّ يوم على العلم إلا صحح فيه خطأ، أو أكمل فيه
نقصاً، أو ازداد فيه معرفة.

فإن كانت الأمم كالأفراد، تغتني وتفتقر، وتقوى وتضعف، وتتقدم
وتتأخر، فإن العلم يتقدم دائماً، كحجر الشطرنج لا يرجع إلى الوراء أبداً،
لذلك كان الجديد فيه أصح من القديم.

لما جاء عصر النهضة، وأولى أن نسميه عصر البعث؛ لأن المعنى الحرفي لكلمة (Renaissance) هو الولادة من جديد، وقد استعملت الكلمة قبل وجود حزب البعث، وأخرجت مجلة اسمها (البعث) سنة (١٩٣٠م) صدر منها خمسة أعداد.

لما كان عصر البعث (أو النهضة) تبين أن في علوم اليونان التي كانت الأساس العلمي للناس، أموراً تحتاج إلى تصحيح، فقد كانوا يظنون أن الهواء والماء والتراب والنار (مثلاً) هي الأجسام البسيطة؛ وبنوا على ذلك تقسيمهم الأشياء إلى حارة وباردة، ورطبة ويابسة، ثم قسّموا الطبائع البشرية تبعاً لذلك إلى أمزجة، وتصوروا علماً للتشريع والفسولوجيا يعرف الآن طالب الثانوية أنه غير صحيح، وأخذ ذلك الناس عنهم كالذي تجدونه عند ابن قيم الجوزية وغيره.



بدل عصر النهضة كثيراً من الأمور التي كانت تُعدُّ من الحقائق، فبين أنها خطأ أو أنها حقيقة، وكلها ليست الحقيقة الآخرة. ثم جاء إنشأتين بنظرية النسبية، فكان تطور جديد في نظرنا إلى الحقائق العلمية، ثم جاءت (الفيزياء الكميّة) فكان بعض التطور.

فأين مكان القرآن من هذه التطورات؟..

ما أنزل الله القرآن ليكون كتاباً مدرسياً، يشرح قوانين الله في الوجود، ولا كان هذا موضوعه، وما أنزلَ لهذا، إنما كان الموضوع الأصلي في القرآن الذي أنزلَ من أجله هو الإيمان بالله وباليوم الآخر، وما جاء فيه من الإشارات العلمية إلى سنن الله في هذا الوجود، أي:



ما نسميه بالقوانين الطبيعية، إنما جاء ليثبت هذا الإيمان، وكذلك ما جاء فيه من أخبار الأمم السابقة.

وفي هذه الإشارات ما يقوم حجة دامغة على من لا يؤمن برسالة محمد ﷺ.. من ذلك إخباره عن مراحل تشكُّل الجنين بتفصيل.

إن لم يكن هذا من عند الله، فمن أين جاء به محمد؟ مِمَّنْ تعلَّمه ولم يكن على ظهر الأرض في عهده، ولا كان بعده بألف سنة من عرفه على حقيقته التي جاءت في القرآن؟ فمن أين جاء به إن لم يكن من عند الله؟.. إن الذي يقوله (المعلِّم الأول) أرسطو الأستاذ الأكبر للعلوم شيء يضحك منه التلاميذ، فخبِّروني كيف وصل محمد ﷺ إلى الحقيقة التي لم يعرفها إلى عهده أحد، فضلاً عن أن يشاهدها!..



لكن السؤال الوارد: هل هذه الإشارات كلها بوحى من الله أم هي آراء للرسول ﷺ بصفته البشرية؟.

يذكر أهل السنن من القراء المعركة التي نشبت في مصر حول حديث الذباب إذا سقط في الإناء، وأمر الرسول ﷺ بأن يُغمس قبل أن يُرمى؛ لأن في أحد جناحيه داء وفي الآخر الدواء.

وكان ميدان هذه المعركة (المنار) عند السيد رشيد رضا، ثم امتدت إلى ميادين أخرى، واشتجرت فيها الأقلام، وتعددت الآراء، فمن قائل بأن العلم استطاع الآن التحقق من صحة هذه الآراء أو بطلانها، ومن قائل أن الرسول ﷺ لا ينطق عن الهوى، وكل ما يقوله وحي يُوحى علَّمه

شديد القوى، أي: جبريل، وما تلقاه الرسول عن جبريل ولقنه أصحابه لا يكون إلا حقاً.

وكتبتُ يومئذٍ أقول ما خلاصته:

إن الرسول ﷺ بشر مثلنا يوحي إليه، فما جاءه عن طريق الوحي فهو الحق الذي لا يأتيه الباطل من بين يديه (أي: من أمامه) ولا من خلفه، وما قاله بصفته البشرية، فهو مثل كلام البشر.

وقد صرّح الرسول ﷺ بهذه الحقيقة في حادثة (تأبير النخل) وبيّن لهم أن ما قاله مبيناً شرع الله، وما دلنا عليه مما يرضي الله ويكافئ عليه، وما لا يرضي الله ويعاقب من أتاه، وما خبر عنه من المغيبات مما كان قبل الولادة كمراحل خلق الإنسان في بطن أمه، وما يكون بعد الموت، من سؤال الملكين إلى انتهائه إلى الجنة أو النار، ونعوذ بالله منها، أي: إن ما يتصل بالدين لا يكون إلا حقاً؛ فالقرآن والحديث كلاهما وحي من الله، وهما سواء في الاستنباط منهما، والاحتجاج بهما. ولكن هذا في الصحابي الذي سمع بأذنه من فم رسول الله ﷺ، أما بالنسبة إلينا فإن القرآن يأتي أولاً ثم الحديث، لا لأن القرآن يختلف في ذاته عن الحديث؛ بل لأن القرآن نُقل إلينا نقلاً متواتراً بحيث إنه لو تبدّل في حرف لتنبّه الآلاف من الناس إلى هذا التبديل، ولرفضوه وأبّوه؛ لأن الله هو الذي تعهد بحفظ القرآن، وما حفظه الله لا يضيعه أحد.

أما الحديث فقد نقل أكثره واحدٌ عن واحد، وقد بذل المحدثون في تصحيح روايته ما لا يصل الجهد البشري إلى أكثر منه، ولكننا لا نجزم مع ذلك بأنه نُقل إلينا كما نُقل القرآن، ولا نكفر من ينكر شيئاً منه كما نكفر من ينكر شيئاً من القرآن.



وهذا التفريق ما جئت به من عند نفسي، ولا هو بدعة أبتدعها، بل هو ما نصّ عليه الحديث الصحيح، وقد صار ذلك عند الصحابة بمنزلة البديهية المسلّمة.

ولما صفّ الرسول ﷺ المسلمين يوم بدر سئل: أهذا منزل أنزلك الله ليس لنا أن نتقدم عنه أو نتأخر، أم هو الرأي؟ فلما أخبرهم أنه رأي رآه (أي: بصفته البشرية) وليس بوحي من الله، أبدي له رأي غيره وأخذ به.

ولما كانت المفاوضات مع غطفان خلال معركة الأحزاب، على أن يعطيهم من تمر المدينة، قالوا له مثل مقاتلهم يوم بدر، أي: إنهم كانوا يفرقون بين ما يقوله الرسول ﷺ على أنه وحي يبلغه عن الله، وبين ما يقوله على أنه رأي رآه.

وهنا يحضر السؤال عما يُدعى (الطب النبوي)؛ هل هو وحي من الله أم من قبيل الرأي؟ الجواب واضح، وقد بيّنه الرسول ﷺ نفسه. ولو كان من الدين، لكان غمس الذباب الذي سقط في الإناء واجباً لقوله: «فليغمسه» ولم يقل أحد بذلك، لأنهم عرفوا أن الرسول ﷺ يقول بصفته البشرية.



العلم لا يزال يسعى إلى الكمال، ولا يزال عرضة للزيادة وللتصحيح. أما الشريعة فهي كاملة مكتملة، ليس لنا ولا لأحد أن يزيد شيئاً على أصولها، وعلى نصوصها، ولا تحتاج إلى زيادة. وقد كانت الشرائع السابقة لأمة واحدة من الأمم، ولوقت من الأوقات، وشريعة الإسلام للناس كلهم، في الزمان كله، فبماذا تختلف عن غيرها من الشرائع؟

بأمرين: أحدهما: في أحكامها، والآخر: في حال الزمان الذي جاءت



فيه. فأحكام الشرائع السابقة جاءت مفصلة، أي: إنها أحكام فرعية للحوادث الفرعية، وشريعتنا فيها مبادئ عامة وفيها تطبيقات لهذه المبادئ. فالمبادئ لا تحتمل التبديل، بل تبقى صالحة لكل زمان، والتطبيقات متروكة لنا؛ نقرر لكل عصر ما يناسبه.

مثل ذلك: ﴿وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ﴾ [النساء: ٥٨].

فإن العدل مبدأ يبقى دائماً هو المقصود، ولا يتصور أن يأتي على الناس زمان يكون العدل فيه شراً والظلم خيراً، والعدل مرفوضاً والظلم مرفوضاً. أما الطريق الموصل إليه؛ من: نصب القضاة، وترتيب المحاكم، وتنظيم المرافعات؛ فمتروك لنا نتخذ في كل عصر ما يناسبه.

والمبدأ الذي لا بد منه في الحكم: أن يكون شورياً لا استبدادياً، وأن يتقيد بقيود الشرع لا يخرج عنها ولا يخالفها، وأن يتعد عن الظلم، وأمثال ذلك مما هو مطلوب دائماً.

أما شكل الحكومة: هل هو ملكي أو جمهوري؟ وما يشبه هذا؛ فهو متروك لنا.

وقد وضع في (علم الصحة) قواعد عامة، لا تختص بزمان بعينه ولا بمكان، فيها أن من الواجب اتخاذ أسباب البقاء؛ من: التغذية الصحيحة التي تقيم الصُّلب، وتحفظ الصحة، وأن كل ما يضر الجسد، بل كل ما يضر، مهما كان الضرر، يكون حراماً أو مكروهاً، وأنه أباح لنا الطيبات وحرّم الخبائث، وأنه أمرنا بالتداوي واتخاذ الأسباب، وعلمنا أن اتخاذها لا ينافي التوكل على الله.



وبذلك كانت شريعة الإسلام هي الشريعة الباقية التي لا تحتاج يوماً إلى أخرى تعديلها أو تبديلها.

أما زمان الرسالة المحمدية وما بعده، فيختلف عن الأزمان السابقة، بأنها كانت أيام عزلة، كل أمة تعيش في جانب من الأرض لا تدري ما حال جاراتها، لا تعرف التي في جزيرة العرب شيئاً عن التي في الصين، ولا التي في الصين عن التي في أمريكا، بل لم يكن يعرف أحد أن في الدنيا قارة ستكتشف وستسمى أمريكا؛ لذلك احتاجت كل أمة إلى بشير ونذير: ﴿وَإِنَّ مِنْ أُمَّةٍ إِلَّا خَلَا فِيهَا نَذِيرٌ﴾ [فاطر: ٢٤].

فصار العالم كله الآن كالبلد الواحد، يلقي رئيس أمريكا خطبة يسمعها من هو في أقصى الأرض قبل أن يسمعها من هو في الصف الأول جالساً أمامه، وهذه حقيقة لأن الجالس معه يسمعها عن طريق الهواء، والبعيد يسمعها بالموجات الكهرومغناطيسية (أي: الكهرومغناطيسية).



مثلنا مع تقدم العلم وهذا القرآن كممثل مسافر بسيارته في السهل الأفيح، يرى القمر أمامه فوق الجبل، وكلما أسرع السير ليدنو منه رآه لا يزال في مكانه، فكلما ازددنا علماً بهذا الكون العجيب الذي خلقه الله، نزداد فهماً للقرآن؛ قرأ أجدادنا قوله تعالى: ﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ [الذاريات: ٤٩] ففسروها بما يعرفون. وازددنا نحن معرفة ففسرناها بما لم يخطر لهم على بال، عرفنا أن الزوجين ليسا المختلفين في الذكورة والأنوثة فقط، بل إن الأجزاء الدقيقة التي تتألف منها الذرة والتي ما رآها أحد بعينه وإنما وصل إلى علمها بعقله، منها ما هو ذو



شحنة كهربائية سالبة، ومنها ما شحنته موجبة. وأن العالم يتألف من أجزاء منفصلة تتحرك أبدأً، وأن الله يمسكها بِعَمَدٍ لا نراها، هي: الجاذبية إحدى الأسرار الكبرى التي أودعها الله في هذا الوجود.. عرفنا آثارها ولكن ما عرفنا ما هي، إن ماهيتها مجهولة، لا نعرفها ولكن يعرفها من خلقها.. إن علومنا محدودة ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ [الإسراء: ٨٥].

من عرف ما هي الجاذبية؟ من عرف ما هي الكهرباء؟ عرفنا أنها إن قطعت الأسلاك انقطع التيار، ولكن هل الأسلاك هي الكهرباء؟ كما عرفنا أنها إن تخربت بعض خلايا المخ اختل التفكير، ولكن ما هو الفكر؟ ما صلته بخلايا المخ؟ لقد قال في القرن الماضي هيكل أوسترنر: «إن الدماغ يفرز الفكر، كما يفرز الكبد الصفراء» يريد أن يجعل كل شيء مادياً، ولكن هذا المذهب المادي باد أو كاد، قضى عليه هنري بركسون وأمثاله، وعاد فعاش مدة مع اشتراكية كارل ماركس، ثم ذهب وذهبت معه، قضى عليها أهلها: ﴿يُخْرِطُونَ بُيُوتَهُمْ بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَكُونُوا لِأَبْصَارٍ﴾ [الحشر: ٢] اعتبروا، وما أكثر العبر وأقل من اعتبر.

وبعد، فقد قلت هذا كله، ولم أتكلم عن الكتاب الذي أقدم له، ولم أقل لماذا أقسم الله بالزيتون؟ وما حكم القسم بالمخلوق؟ وما هو الزيتون الذي أقسم به؟.

لقد قال بعض العلماء بأنه الثمر الذي نأكله، وقد ذكره الله في الآية الأخرى (في سورة النور) وقال عن زيتته بأنه ﴿يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ﴾ [النور: ٣٥]، وسمى شجرة الزيتون بالشجرة المباركة. ولكن يرد عليه بأن الكلام البليغ هو الذي يأتي مؤتلف الأجزاء، متماسك الأطراف، فكيف إن كان كلام رب العالمين؟ وكيف يتألف ذكر الزيتون الثمرة التي



تؤكل مع طور سينين ومكة البلد الأمين؟ وتذهب الفكرة الأصلية في هذا السياق، وبيانها أن الله ﷻ ليقيم الحجة على الكفار الذين لا ينكرون نبوة موسى وينكرون نبوة محمد صلى الله عليه وعلى موسى، فكأنه يقوله لهم: إن الطور مكان ومكة مكان، وما يصدق على أحد المكانين يصدق على الآخر إذ لا فرق بينهما، فلماذا تصدقون بنزول الوحي وبعث الرسول في الواحد وتكذبونه في الآخر؟!..

وتقدير الكلام أنه مكان التين والزيتون، أي: بلاد الشام، كما عرفها الأولون، وهي كل ما كان شمالي تبوك، وجنوبي جبال طوروس - كله شام - وفي هذه البقعة كان مبعث أكثر الأنبياء قبل محمد ﷺ، وهي تتوسط العالم القديم.

لقد حُرِّم علينا أن نحلف بغير الله متعمدين؛ لأن الحلف يقتضي غاية التعظيم والتقدیس، ولكن الله الذي لا يُسأل عما يفعل، قد أقسم بالشمس والقمر، وبالسما والارض؛ لأن قسم الله لا يقتضي تعظيماً للمقسم به، بل التنبيه على مزية فيه، فقد أقسم بالضحى والليل عند حزنه ﷻ لانقطاع الوحي؛ تنبيهاً إلى أن كل شيء له ميعاد، وأنه لا يأتي شيء قبل ميعاده، كالليل لا يأتي عند الضحى، ولكن عند المساء، وأقسم بالعصر، تنبيهاً إلى قيمة الوقت، وأن خسارة العمر هي الخسارة التي لا تعوّض إن عوّض المال.

فإن جاء الحلف بغير الله عفواً بلا تعمد، وكان يجري على اللسان كما يجري اللغو من القول، لم يؤاخذنا به الله، بنص القرآن، ومنه هنا



ما روي من أن الرسول ﷺ قال: «أفلح وأبيه إن صدق» والمسألة مبسطة في (فتح الباري).



ولو أنني سرت في المقدمة إلى آخر الشوط، لجاء منها كتاب كالكتاب الذي أقدم له، وإن لم يكن مثله في موضوعه، وإن لم أوفق فيه مثل توفيق المؤلف فيه، وفي كتبه الأخرى، ومثل توفيق الدكتور محمد علي البار الذي كتب في مثل هذه الموضوعات فأفاد وأجاد، وإني أسأل الله دوام التوفيق لهما وأن يكثر من أمثالهما، وأن ينفع القراء بهما وبما يكتبان ويكتب أمثالهما.

علي الطنطاوي

جدة في ١٤١١/٦/١هـ

١٩٩٠/١٢/٢٧م

قال رسول الله ﷺ :

«كلوا الزيت وادهنوا به،

فإنه من شجرة مباركة»

رواه الترمذي وأحمد والحاكم
(صحيح الجامع الصغير: ٤٤٩٨)





مقدمة الطبعة السابعة



أمران معجزان من رسول الله ﷺ لأُمَّته: «كلوا الزيت، وأدّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة» [رواه الترمذي].

ولكن كيف يدعو رسولُ الله ﷺ إلى تناول زيت الزيتون وهو دهن خالص؟ والدهون في العصر الحديث ليست من الأغذية التي ينصح بها الأطباء!.

فحتى عام (١٩٨٦م) لم يأبه أحدٌ من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون، بل إن كافة المراجع الطبية حتى ذلك الحين، كانت تحذّر المصابين بارتفاع الكولسترول أو بمرض شرايين القلب من تناول زيت الزيتون، حيث كان من المعتقد أنه يزيد من الكولسترول ويرفع دهون الدم. وما أن ظهرت دراسة الدكتور «غراندي» الشهيرة عام (١٩٨٦م) والتي أثبتَ فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم، حتى توالى الدراسات والأبحاث تركّز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتستكشف يوماً بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة.

وكيف لا تكون الشجرة مباركةً وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها - على اختلاف بين المفسرين - في قوله تعالى: ﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ * وَطُورِ سِينِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ * لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ١ - ٤].



وكيف لا تكون مباركةً وقد شبه الله تعالى نورَه بالنور الصادر عن
زيتها؛ حيث قال: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا
شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ
لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [النور: ٣٥].

والرسول عليه الصلاة والسلام يقول: «اتندموا بالزيت وادّهنوا به، فإنه
من شجرة مباركة» [رواه ابن ماجه].

فالشجرة مباركة.. والزيت مبارك.. ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون.
عرفنا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر؛ جلطة القلب، ويؤخر
من تصلب الشرايين.

فقد نشرت مجلة (Nutrition Metabolism and Cardiovascular Disease) في شهر مايو (٢٠١٠م) ملخصاً لتقرير المؤتمر العالمي الثاني الذي عُقد
حول زيت الزيتون في مدينة قرطبة، وحضره خمسون من أكبر علماء
العالم في أمراض القلب والسرطان وغيره.

وخلص هؤلاء الباحثون في تقريرهم إلى أن تناول زيت الزيتون كجزء
من النظام الغذائي، يقلل من احتمال حدوث أمراض شرايين القلب، والبدانة،
والمتلازمة الاستقلابية، ومرض السكري الكهلي، وارتفاع ضغط الدم.

وقد استعرضت مقالة نشرت في مجلة (Int. J. Mol. Sci.) في عام
(٢٠١٤م) الأبحاث العلمية في السنوات الأخيرة، والتي ركزت على دور
المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون البكر، حيث تلعب دوراً



فيزيولوجياً كبيراً في دهون الدم، والوقاية من التخرب التأكسدي، ومؤشرات الالتهاب، ووظائف صفيحات الدم.

كما أن هذا الغذاء الغني بزيت الزيتون، يحسّن من العوامل المهيئة لأمراض شرايين القلب، مثل: ارتفاع دهون الدم وضغط الدم.

وتؤكد الدراسات العلمية أن المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون لها فعل قوي مضاد للأكسدة.

• زيت الزيتون وقاية من أمراض القلب:

ويعزو الباحثون انخفاض معدل حدوث أمراض القلب، وبعض أنواع السرطانات في دول حوض البحر المتوسط جزئياً إلى تناول زيت الزيتون المنتظم كجزء من غذاء سكان هذه الدول.

فقد نشرت مجلة (Journal of Translational Medicine) الصادرة في شهر ديسمبر (٢٠١٤م) مقالاً استعرضت فيه فوائد زيت الزيتون على القلب والمتلازمة الاستقلابية، وكيف أن استهلاك زيت الزيتون المنتظم عند سكان حوض البحر المتوسط، قد أدى إلى انخفاض معدلات الوفيات من أمراض شرايين القلب في الدول الأوربية الجنوبية المطلة على حوض البحر المتوسط، رغم ارتفاع معدلات عوامل الخطورة المهيئة لمرض شرايين القلب عندهم.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (Maturitas) في شهر يناير (٢٠١٥م) أن هناك علاقة عكسية بين تناول زيت الزيتون وحدوث جلطة القلب.

ولا يخفّض زيت الزيتون الكوليسترول الضار فحسب، بل إنه - حسب الدراسات الحديثة - يرفع الكوليسترول المفيد، ويمنع أكسدة الكوليسترول.



• زيت الزيتون ومرض السكر:

وقد نشرت مجلة (Clin Nut) في شهر مايو (٢٠١٦م) دراسة أثبتت أن تناول زيت الزيتون البكر يحسّن من مستوى السّكر والدهون بعد وجبة الطعام عند من هم مهيوّن للإصابة بمرض السّكر. وهذا ما قد يُفسّر جزئياً دور زيت الزيتون في الوقاية من تصلب الشرايين.

وكانت دراسة سابقة نشرت في مجلة (Nutr Diabetes) عام (٢٠١٥م) قد أظهرت مثل تلك النتائج ولكن عند الأصحاء.

وأبدت دراسة حديثة نشرت في مجلة (J. Endocrinol Invest) في شهر مايو (٢٠١٥م) أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يحسّن من السيطرة الاستقلابية عند مرضى السكري الكهلي، شريطة التزامهم بتناول الدواء. ولا صحة أبداً لما نُسب إليّ على بعض وسائل التواصل الاجتماعي من أن تناول زيت الزيتون يشفي من مرض السّكر ويُغني عن تناول الدواء.. فهذا كذب وافتراء!..

• زيت الزيتون ومرض الزهايمر:

وليس هذا فحسب، بل إن الدراسات تشير إلى أن زيت الزيتون يمكن أن يحمي من تدهور الذاكرة ومرض الزهايمر؛ فقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة (J. Alzheimers Dis) في عددها الصادر في شهر فبراير (٢٠١٥م)، أن خلاصة زيت الزيتون الغني بالمركب الفينولي (Oleuropein Aglycone) يمكن أن تقي الخلايا العصبية بالمشخ من التدهور الطبيعي المصاحب للتقدم في العمر وخرف الزهايمر.



• زيت الزيتون والسرطان:

أكد مقال نشر في مجلة Aging (Albany NY) عام (٢٠١٤م) أن هناك علاقة وثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي، كما أشار بحث نشر في مجلة (Nutr Cancer) عام (٢٠١٤م) إلى أن التأثير الواقي لزيت الزيتون من سرطان القولون يكون أشد إذا ما بدأ تناول الزيت قبل سن البلوغ واستمر على ذلك مدى الحياة.

كما أكد مقال نشر في مجلة (Nutr Cancer) عام (٢٠٠٩م) أن هناك علاقة وثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة.

• زيت الزيتون وأمراض المفاصل الالتهابية:

أظهرت الدراسات الحديثة أن زيت الزيتون يحتوي على مركب فينولي يدعى (Oleocanthal)، وأن لهذا المركب خصائص مشابهة لدواء يستخدم في علاج أمراض المفاصل الالتهابية (بروفين).. ففي بحث نشر في مجلة (International Journal of Molecular Sciences) عام (٢٠١٤م) أكد الباحثون فوائد زيت الزيتون في علاج الأمراض المفصلية الالتهابية.

• هشاشة العظام وزيت الزيتون:

وفي دراسة نُشرت في مجلة (Int J. Food Sci Nutr) في شهر نوفمبر (٢٠١٤م) تبين أن مركبات الفينول في زيت الزيتون تقي من هشاشة العظام. كما يعتقد الباحثون أن له دوراً واعداً في معالجة هشاشة العظام في سنّ اليأس.



• زيت الزيتون في سنِّ الإيَّاس:

أشارت دراسة حديثة إلى أن تناول زيت الزيتون يومياً ينقص من تخرب الـ (DNA) عند النساء في سن الإيَّاس، فقد طلب من النساء تناول (٥٠) غرام من زيت الزيتون يومياً ولمدة (٨) أسابيع.

* * *

• «وآدهنوا به»:

يوصي رسول الإنسانية ﷺ في الشطر الثاني من الحديث النبوي: «كلوا الزيت وادهنوا به» بالادهان بزيت الزيتون.

وتأتي الدراسات العلمية الحديثة لتثبت فوائد زيت الزيتون على الجلد؛ فقد نشرت مجلة (Clin Dermatol) في شهر أبريل (٢٠٠٩م) مقالاً مطولاً استعرضت فيه فوائد زيت الزيتون على الجلد.

- زيت الزيتون ملطف للجلد:

كما ذكرت دراسة نُشرت في مجلة (Phytother Res) الصادرة في شهر مارس (٢٠١٥م) فوائد استخدام زيت الزيتون كمرطب وملطف للجلد عند الصغار والكبار على حد سواء.

- زيت الزيتون وقاية من سرطان الجلد القتامي:

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (International Journal of Cancer) في شهر أبريل (٢٠١١م) أن الادهان بزيت الزيتون موضعياً بعد السباحة والتعرض للشمس، يمكن أن يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي (Melanoma).



- زيت الزيتون والحروق:

وأظهرت دراسة علمية نُشرت في مجلة (Burns) في شهر أكتوبر (٢٠١٤م) أن تناول زيت الزيتون عند المصابين بالحروق قد ساعد في سرعة شفاء الحروق، وأنقذ من مكوث المرضى في المستشفى.



والطريف أن يأتي عنوان مقال نُشر في مجلة (Dermatol Clin) - وهي من أشهر المجلات العالمية في أمراض الجلد - في شهر أبريل (٢٠٠٩م): (Virgin olive oil as a fundamental nutritional component and skin protector) ومعناه بالعربية: «زيت الزيتون البكر كعنصر غذائي أساسي وكواقٍ للجلد»؛ أليس هذا ما جاء في حديث الرسول عليه الصلاة والسلام قبل أكثر من (١٤٠٠) عام؟!..

وبعد، فهذا ملخص لما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال السنوات القليلة الماضية.. فهنيئاً لمن نال من بركات تلك الشجرة المباركة، وطوبى لمن صدق ما جاء في قرآننا الكريم وسنة حبيبنا المصطفى ﷺ.

حسان شمسي باشا

جدة ٢٠ / ٧ / ٢٠١٦م





مقدمة الطبعة الرابعة



زيت الزيتون هبة ربّ السماء للإنسان، عرف القدماء بعضاً من فوائده، وأدرك الطبُّ الحديث - منذ سنوات معدودات - بعضاً آخر.

عرفنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر: جلطة القلب، ويؤخر من تصلب الشرايين.

وتلاشت الأسطورة، التي كانت تقول: إن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقضُّ مضاجع الكثيرين، وتبيّن للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدوٌ للكولسترول، يحاربه أنّى كان في جسم الإنسان.

وشاءت إرادة الله جلّ في علاه أن يختصّ النساء ببعضٍ من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالت الدراسات العلمية في الستين الماضيتين تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي.. ومن سرطان الرحم.

فقد أظهرت دراسة: أن استعمال زيت الزيتون قد أدّى إلى انخفاض احتمال حدوث سرطان الثدي بنسبة زادت عن (٢٥٪)، وكان ذلك الدور أشدّ وضوحاً عند النساء في سن اليأس، وبالمقابل فقد أشارت تلك الدراسة إلى أن استعمال المرجرين (السّمّنة) قد ترافق بتزايد احتمال حدوث سرطان الثدي.



وأكدت دراسة أخرى أجريت على (٢٥٦٤) امرأة مصابة بسرطان الثدي: أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من تناول زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي.

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت (المجلة البريطانية للسرطان) دراسة أجريت على (١٤٥) امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم؛ قارن فيها الباحثون هؤلاء النسوة بـ (٢٨٩) امرأة غير مصابة بالسرطان، فتبين للباحثين أن النساء اللواتي كُنَّ يُكثِرْنَ من تناول زيت الزيتون كُنَّ أَقَلَّ تعرضاً للإصابة بسرطان الرحم، فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى (٢٦٪).

وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوّه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه؛ فإن هي أحسنت اختيار غذائها مَنَحَتْهُ مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة نشرت من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على (٤٠) مرضعاً، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع (الدهون اللامشبعة الوحيدة: Monounsaturated Fats)، ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل أنواع الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان، وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانيا لزيت الزيتون.



وعودة إلى تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب التاجية، فحديثُ العلم يقول: إن مضادات الأكسدة (وهي مواد تقي الجسم من تصلب الشرايين والسرطان وعدد آخر من الأمراض) متوفرة في زيت الزيتون؛ فزيت الزيتون يحتوي على كمية وافرة من الفيتامين (ي) (E)، وهو يعتبر بحق من أقوى مضادات الأكسدة.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة نُشرت في مجلة (Atherosclerosis) أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra virgin) - وهو زيت العصرة الأولى -، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البوليفينول (Polyphenolic compounds) التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتحافظ على ثباته.

كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكولسترول الضار (LDL) في أنابيب الاختبار، وبالتالي يمكن لها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، وتلعب دوراً هاماً في وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل: (البيروكسايديز: Lipid Peroxides) وغيرها من المواد الضارة. وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نُشرت في مجلة (Atherosclerosis).

والحقيقة أن الأمريكيان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثاً في إيطاليا وإسبانيا وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوربة والولايات المتحدة. ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلاً من السمنة (المرجرين) والزبدة وأشباهاها.



يقول كتاب (Heart owner's Handbook) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب: «إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدرٍ أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيتُ الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأقل تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذي يحذون حذو هؤلاء يقلُّ عندهم حدوث مرض شرايين القلب».

ويؤكد كتاب (PDR Nutrition and Health) أن الدراسات المخبرية أظهرت بوضوح أن لزيت الزيتون تأثيراً واقياً من السرطان، كما أظهرت العديد من الدراسات الوبائية أن الذين يتناولون غذاءً غنيّاً بزيت الزيتون هم أقلُّ إصابة بالسرطان، ويقترح خبراء التغذية الآن أن تكون (١٠ - ١٣٪) من الحريرات المتناولة يومياً من الدهون اللامشبعة الوحيدة والتي يمثلها زيت الزيتون بشكلٍ أساسي.

وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون، فطوبى لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله ﷺ حيث قال: «كلوا الزيت وادّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». وهنيئاً لمن نال من تلك البركات.

د. حسان شمسي باشا



مقدمة الطبعة الأولى



لو قال لي قائل قبل عام (١٩٨٦م): لِمَ لا تكتب كتاباً عن زيت الزيتون؟ لقلت له: ما أنا بفاعل!.

فحتى ذلك التاريخ، لم تكن هناك أبحاث تذكر، ولا تجارب تعتبر في مجال زيت الزيتون.

فلقد أهمل الطب الحديث - حتى زمن قريب - البحث عما في غذاء الإنسان من فوائد في الوقاية من الأمراض أو في علاجها.

أهمل من قبل: زيت السمك، ولكنه عاد إليه مجدداً.

وأهمل من قبل: الثوم، ولكنه التفت إلى خواصه بجد ونشاط في السنين الأخيرة.

وأهمل من قبل: العسل، ولكن الأبحاث الحديثة أبدت فيه ظواهر فريدة^(١).

وهكذا كان شأن زيت الزيتون، لم يُلقَ له بال حتى عام (١٩٨٦م)، حين أبدت أول دراسة علمية موضوعية فائدة زيت الزيتون في علاج

(١) صدر لنا كتاب عن معجزة الاستشفاء بالعسل، وآخر عن زيت السمك، وثالث عن الثوم والبصل.



ارتفاع كولسترول الدم، وكانت الكتب الطبية قبل ذلك تكرر مقولة قوامها: أن زيت الزيتون لا يؤثر على الكولسترول.. فلا يرفعه ولا يخفضه رغم أنه لم يثبت ذلك ببحث أو تجربة.

ومنذ ذلك الحين انطلقت التجارب العلمية في مجاهيل زيت الزيتون.. تكشف لنا يوماً بعد يوم سرّاً من أسرارهِ، وميزة من مزاياه.. وأخذت المجلات العلمية الأجنبية الشهيرة تنشر المقال تلو المقال..

ولكن الرسول ﷺ قد قال قبل ذلك بأكثر من ألف وأربعمئة عام: **«كلوا الزيت وادّهنوا به، فإنه يخرج من شجرة مباركة».**

وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله بها أو بأرضها - على اختلاف بين المفسرين - في قوله تعالى: **﴿وَالنِّينَ وَالزَّيْتُونَ * وَطُورَ سِينِينَ﴾** [التين: ١-٢].. كيف لا تكون مباركة، وقد شبه الله نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال: **﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكُوفٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾** [النور: ٣٥]!؟

الشجرة مباركة.. والزيت مبارك.. ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون.. فلقد نقل أجدادنا الزيتون إلى دول حوض البحر المتوسط.. فأخذ سكانه من إسبان وإيطاليين يعبّون منه عبّاً.. وتركناه نحن..

كثير منهم يأكل زيت الزيتون كل يوم، فكم منا من يأخذ منه شيئاً كل حين؟..

وأثارت الدراسات العلمية في السنوات الأخيرة دهشة العالم، حينما أظهرت النتائج أن أمراض شرايين القلب، وجلطة القلب (احتشاء العضلة



القلبية) كانت نادرة في جزيرة كريت، تلك الجزيرة التي يستهلك أهلها زيت الزيتون بشكلٍ مثيرٍ يفوق الوصف.

ومن هنا زاد اهتمام الباحثين في أمريكا وأوربة بهذا الطعام الذي عرفه الإنسان منذ آلاف السنين بعد أن غفلوا عنه السنين الطوال.

وتتابعت الأبحاث العلمية وتوالت المعجزات في هذا الزيت المبارك، وسيجد القارئ كل ما استجدَّ في هذا الموضوع على صفحات هذا الكتاب.



- بدأنا الكتاب في فصله الأول بنبذة لغوية.

ثم استعرضنا في الفصل الثاني تاريخ الزيتون عبر العصور عند الإغريق والفراعنة.

- وفي الفصل الثالث تحدثنا عن شجرة الزيتون، أنواعها، وتعميرها وانتشارها في العالم.

- أما الفصل الرابع فكان عن طرق استخلاص زيت الزيتون وأنواعه، وكيف تختار أفضل نوع من زيت الزيتون.

- وكان الفصل الخامس عن خواص زيت الزيتون حسب منشئه، فكانت هناك نبذة عن الزيت الإسباني، والإيطالي، والفرنسي، واليوناني، والتونسي، والمغربي، وتوقفنا لبرهة عند الزيتون السوري الذي كان أول زيتون زُرِع في العالم.

والمحنا إلى السر الكامن وراء طعم الزيتون وتأثير الحرارة والبرد عليه، وكيف يُعالج فساد زيت الزيتون وكيف يُكشف غشه.



- وخصصنا الفصول التالية للتحدث عن الأبحاث العلمية الحديثة، فكان الفصل السادس عن الزيتون كغذاء، والسابع عن تأثير زيت الزيتون على الكولسترول والدهون الأخرى.

- وأما الفصل الثامن فكان عن دور زيت الزيتون في الوقاية من أمراض شرايين القلب، وجلطة (احتشاء) القلب.

- وتحديثنا في الفصل التاسع عن تأثير زيت الزيتون على ارتفاع ضغط الدم.

- وفي الفصل العاشر تكلمنا عن التوصيات الحديثة للاتحاد الأمريكي والبريطاني لمرضى داء السكر، والتأكيد على أهمية زيت الزيتون عند هؤلاء المرضى.

- وكان الفصل الحادي عشر للحديث عن كيفية مساعدة زيت الزيتون في منع بعض السرطانات.

- والفصل الثاني عشر تكلمنا فيه عن دور زيت الزيتون في تحسين صحة العظام، والتقليل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل.

- أما الفصل الثالث عشر فقد ألمحنا فيه إلى دور المركبات الموجودة في زيت الزيتون في التخفيف من تشحم الكبد.

- وكان الفصل الرابع عشر عن دور خلاصة زيت الزيتون في وقاية الخلايا العصبية من المنخ من التدهور الطبيعي المصاحب للتقدم في العمر وخرف الزهايمر.

- والفصل الخامس عشر خصصناه للحديث عن دور استهلاك زيت الزيتون في نقص حدوث التهاب المفاصل نظير الرثوي.



- وكان الفصلان السادس عشر والسابع عشر لبيان فوائد زيت الزيتون على الجلد الجاف وفي علاج الحروق ومنع الإصابة بسرطان الجلد، وكذلك فوائده في صحة الشعر ونموه.

- وكان الفصلان [الثامن عشر] و[التاسع عشر] عن فوائد زيت الزيتون في حصيات المرارة، وعلاج الإمساك، والاستعمالات الجلدية لزيت الزيتون.

- وخصصنا [الفصل العشرين] للإشارة إلى استعمال زيت الزيتون في الطب الشعبي.

- وتحدثنا في [الفصل الحادي والعشرين] عن فوائد أوراق شجرة الزيتون، ولا سيما في الوقاية من ترقق وهشاشة العظام للنساء في سن الضهي، وفي الوقاية من عدة أنواع من مرض السرطان.

- وفي [الفصل الثاني والعشرين] استعرضنا الآيات القرآنية التي جاء فيها ذكر الزيتون، واستشهدنا بما جاء في أشهر التفاسير؛ كتفسير القرطبي والرازي والطبري.

- وألمحنا في [الفصل الثالث والعشرين] إلى الأحاديث النبوية التي وردت في زيت الزيتون.

- وذكرنا ما جاء في الطب الإسلامي عن الزيتون وزيته في [الفصل الرابع والعشرين].

- وختمنا الكتاب بثبت المراجع الأجنبية والعربية لهذا الكتاب^(١).

(١) تمت إضافة عدة فصول على هذه الطبعة الجديدة (السابعة)، ولهذا أضفت هنا تعريفاً بهذه الفصول ووضعته بين معقوفتين.



• ويعتبر هذا الكتاب فريداً من نوعه لأسباب:

أولها: أنه أول كتاب باللغة العربية يخصص للبحث في زيت الزيتون بدءاً من أنواعه وتاريخه وطرق استخلاصه، وانتهاءً بخصائصه الشافية.

ثانيها: أنه ذكر كل الفوائد الطبية التي ثبتت حديثاً لزيت الزيتون موثقة بالمصادر الأجنبية من مجلات علمية رصينة.

ثالثها: أنه ربط بين ما جاء عن زيت الزيتون في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة، وما جاء في تلك الأبحاث العلمية الحديثة.

ولا يسعني في الختام إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل من عميق قلبي لأستاذي وصديقي الأستاذ الشيخ علي الطنطاوي^(١) الذي تكرّم بمراجعة الكتاب، وقدم له، وأمدني بعطائه الفياض، وبنصائحه الثمينة، وتوجيهاته الكريمة، والله أسأل أن يجزيه عني أحسن الجزاء.

كما أشكر الأستاذ الدكتور عبد الرزاق كامل على المعلومات القيمة التي أمدني بها، وأشكر الأستاذ محمد نادر حتاحت صاحب دار المنارة الذي تولّى الإشراف على نشر هذا الكتاب في طبعته الأولى.

والله أرجو أن يجعل هذا الكتاب نفعاً وخيراً لكل قارئ وقارئة، وأن يجعله علماً نافعاً يكون لي ذخراً في صحيفة أعماله يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم.

حسان شمسي باشا

(١) رحمه الله تعالى.

الفصل الأول

زيت الزيتون في اللغة

جاء في (لسان العرب):

الزيتُ معروفٌ، عصارة الزيتون، والزيتون شجر معروف، والزيت: دهنه. واحدته زيتونة، وهو في القرآن الكريم، وعلى أفواه الناس.

قال الله ﷻ: ﴿وَالنَّيْنِ وَالزَّيْتُونِ﴾ [التين: ١]، قال ابن عباس: هو تينكم هذا، وزيتونكم هذا. قال الفراء: يقال: إنهما مسجدان بالشام؛ أحدهما الذي كلم الله تعالى عنده موسى ﷺ.

ويقال للشجرة نفسها: زيتونة، ولثمرتها: زيتونة، والجمع: الزيتون، وللدهن الذي يُستخرج منه: زيت.

ويقال للذي يبيع الزيت: زيات، والذي يعتصره: زيات.

قال الأصمعي: حدثني عبد الملك بن صالح بن علي، قال: تبقى الزيتون ثلاثة آلاف سنة.

قال: وكل زيتونة بفلسطين من غرس أمم قبل الروم، يقال لهم: اليونانيون.

ويقال: زتُ الثريد والطعام أزيته زيتاً، فهو مزيتٌ ومزبوتٌ: عمِلته بالزيت.



وقال اللحياني: «زيتُ الخبز والفتوت: لتته بزيت، وزيتُ رأسي ورأس فلان: دهنته بالزيت. وازدادت فلان: إذا ادهنَ بالزيت، وجاؤوا يستزيتون؛ أي: يستوهبون الزيت».

قال ابن وكيع يصف الزيتون:

انظرُ إلى زيتوننا	فيه شفاء المَهَج
بدالنا كأعين	شُهْل وذاتِ دَعَج ^(١)
مُخَضَّرَةٌ زَبْرَجَدٌ	مُسْوَدَّةٌ مِنْ سَبَجِ ^(٢)

وقال الشاعر طاهر الطبري عام (١٩٤١م):

أَحْسَنُ اللَّذَاتِ أَنْ تَقْطَفَ مَا	غَرَسَتْ يُمْنَاكَ زَيْتُونًا نَمَا
كُنْ رَوْوْفًا فِي قِطَافٍ إِنَّمَا	يَرْحَمُ اللَّهُ الَّذِي قَدْ رَحِمَا
وَتَعَجَّبْ فِي يَدٍ تَقْطِفُ مَا	حَوَتْ الْأَغْصَانُ فِي رَفْقِ سَمَا



(١) الدَّعَج: شدة السواد.

(٢) السَّبَج: خرز أسود.

الفصل الثاني

الزيتون عبر التاريخ

يرجع تاريخ الزيتون إلى العهود القديمة؛ فهو يمتزج بالأساطير، والحروب والمعاهدات، والتجارة والثقافة، والطب والعلوم.

وليس من العجب أن نجد أن غصن الزيتون كان بارزاً في تاريخ المصريين القدامى واليونانيين والرومان على حدّ سواء.

ولا يعلم أحد بالتأكيد من كان أول من استعمل زيت الزيتون ومن اكتشف طريقة تحضيره؛ إذ تجدر الإشارة هنا إلى أن الزيتون الأخضر في حالته الطبيعية (مقطوفاً من الشجرة) غير صالح للأكل.

ويقول كتاب (Essentials of Olive Oil Companion):

«إن الدلائل التاريخية تشير إلى أن سورية كانت أول موطن للزيتون، إذ زرع من قبل الساميين قبل حوالي (٦٠٠٠) عام، وتؤكد المصادر التاريخية أن فلسطين كانت مشهورة بالزيتون وكانت تصدر زيت الزيتون إلى مصر القديمة».

• الزيتون في الأديان السابقة:

وقد احتوى الإنجيل على عدة إشارات إلى استعمال الزيتون وزيت الزيتون في الطعام وفي الشعائر الدينية.



في سفر التكوين (Book of Genesis): أَنَّ حَمَامَةً تَرَكْتَ سَفِينَةَ نُوحٍ ثُمَّ عَادَتْ بَغْصَنَ الزَّيْتُونِ، وَلِذَلِكَ اعْتَبِرَ بَغْصَنَ الزَّيْتُونِ رَمْزاً لِلسَّلَامِ بِاعْتِبَارِ أَنَّهُ كَانَ إِشَارَةً إِلَى نَهَايَةِ غَضَبِ الرَّبِّ عَلَى قَوْمِ نُوحٍ. وَأَنَّ مَعْرِفَةَ نُوحٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِبَغْصَنِ الزَّيْتُونِ يُوحِي بِأَنَّ تِلْكَ الشَّجَرَةَ كَانَتْ مَوْجُودَةً فِي ذَلِكَ الزَّمَانِ.

وكانت أكبر إشارة إلى زيت الزيتون في سفر الخروج (Book of Exodus) حين يذكر أن الله أخبر موسى بأن يصنع مزيجاً من زيت الزيتون والتوابل، وكان يصب هذا المزيج في حفلات التكريس (Consecration) (للأساقفة والكهنة) على رؤوس الملوك ورجال الدين، وما زال هذا المزيج يستخدم في الكنيسة الكاثوليكية الرومانية في حفلات المعمودية (Baptism) حتى الآن.

وهناك إشارة أخرى إلى زيت الزيتون في سفر القضاة، حيث ذكر أن الشجر أرادت أن تنتخب ملكاً عليها فاخترت شجرة الزيتون، إلا أن شجرة الزيتون رفضت ذلك قائلة: «لن أترك زيتي الذي باركه الرب من أجل أن أحكم الأشجار»!..

• الزيتون في مصر القديمة:

ويبدو أن شجرة الزيتون دخلت مصر القديمة في عهد الهكسوس الذين غزوا أعالي مصر حوالي سنة (١٦٥٠) قبل الميلاد، وقد بقوا هناك حوالي مئة عام قبل أن يطردهم فراغت مصر^(١).

(١) فائدة: عاش سيدنا يوسف في مصر في الفترة التي احتلها فيها الهكسوس، وكان حاكمهم يطلق عليه اسم الملك، ولم يكن يطلق عليه اسم فرعون، ولذا نجد القرآن الكريم يلقب حاكمهم بالملك، قال تعالى: ﴿ وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ ﴾ [يوسف: ٤٣].

وقد ورد ذكر الزيتون في الآثار المصرية، حيث شوهدت رسوم أغصان الزيتون على أضرحة الفراعنة، كما وجد بعض الأغصان في التوابيت الحجرية (Sacrophagi)، وكذلك وُجدت أكاليل من أغصان الزيتون تتوّج رأس توت عنخ آمون.

= أما حكام مصر في عهد سيدنا موسى فكانوا هم الفراعنة، قال تعالى: ﴿أَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ﴾ [طه: ٤٣]. عن كتاب: الأدلة المادية على وجود الله، للشيخ محمد متولي الشعراوي. تعليق للشيخ علي الطنطاوي:

الهكسوس لقب أطلقه عليهم المصريون فيما بعد، وكان معناها (ملوك الرعاة)، وليسوا غزاة دخلوا مصر، ولم يدخلوها سنة (١٦٥٠ ق.م)، بل إن الحقيقة أوسع وأعمق من ذلك؛ إنهم دخلوا مع (ميناء) أو (مينوس) قبل آلاف من السنين؛ ذلك أن الأمير كياتاني المؤرخ الإيطالي يرى أن أصل الحضارات من جزيرة العرب، وأنها كانت تموج بأهلها موجات حتى مخرج آخرها من حدود الجزيرة، وأن من بين كل موجة وأخرى نحو ألف سنة، أولها الموجة التي قذفت بـ (ميناء) إلى مصر فأسس الأسرة الفرعونية الأولى، ثم جاءت بعدها موجة ثانية فقذفت بجماعة إلى ما بين النهرين (في العراق)، وتتالت الموجات حتى كان آخرها الموجة الكبرى التي خرج فيها المسلمون من جزيرة العرب ففتحوا البلاد بما يُسمى (الفتح الإسلامي)، الذي لا يزال لغزاً من ألغاز التاريخ، وقد كتبت عنه مرات كثيرة. ومن أراد أن يطلع على قصة الموجات البشرية في جزيرة العرب فليقرأ كتاب خالي: محب الدين الخطيب (اتجاه الموجات البشرية في جزيرة العرب). أمّا ما أصدره الدكتور سامي شوكت على عهد تدريسي أنا في العراق سنة (١٩٣٦م) فليس الهكسوس كما يصورهم مؤرخو العرب، بل هم من العرب من العمالقة.

وقد أخبرني الأستاذ عبد الرحمن عزام، الأمين العام سابقاً لجامعة الدول العربية لما كان سفير مصر في بغداد في العهد الذي كنت أدرس فيه: أن القبائل المترحلة في شمالي إفريقية لا تزال تعيد قصة اتجاه الموجات البشرية في جزيرة العرب، فتزحم أقصى قبيلة في الغرب التي تليها حتى تحتل مكانها، وتحتل هذه مكان التي بعدها، حتى تدخل آخر واحدة وادي النيل ويصير أهلها مصريين ويستقرون ويشغلون بصلاح الأرض. وإن في مصر أسراً كثيرة أصلها من هنا، ومنهم آل الباسل وآل أباطة (كما أظن) وغيرهم...



ورغم أن المصريين القدامى كانوا قد استعملوا زيت الزيتون في الطعام والعلاج، إلا أن الكتب اليونانية أشارت إلى أن زيت الزيتون المصري كان ذا نوعية رديئة، وكان اليونانيون يستوردون زيت الزيتون من سورية ومن جزيرة كريت.

• الزيتون في حوض البحر الأبيض المتوسط:

وتعتبر الآثار التي عُثر عليها في جزيرة كريت والتي تعود إلى أكثر من (٢٥٠٠) سنة قبل الميلاد في أيام الملك مينوس (King Minos) من أوائل المصادر التي ذكرت زيت الزيتون، وكان قصر نوسوس (Knossos) يحتوي على غرفة لعصر الزيتون، وقد وجدت هناك مئات القوارير التي خُزن بها زيت الزيتون، ويبلغ ارتفاع بعض هذه القوارير حوالي متر ونصف، وما زالت موجودة هناك يشاهدها السائحون في الوقت الراهن. وحين كانت التجارة في جزيرة كريت في أوج قمتها كانت تلك القوارير تمثل العملة الأساسية في تلك البلاد. وبعد انهيار قوة كريت حوالي (١٢٠٠) سنة قبل الميلاد أصبح الفينيقيون أسياد التجارة في حوض البحر الأبيض المتوسط، وغدت مدينة صور العاصمة التجارية الكبرى.

وقد علّم الفينيقيون الإغريق استخدام زيت الزيتون كمصدر للنور، وعلموهم أيضاً كيف يصنعون المصابيح من الطين النضيج (Terracotta) ليوضع فيها زيت الزيتون ويستعمل للإنارة.

قال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ ﴿﴾ [النور: ٣٥].



• الزيتون عند الإغريق:

وبحلول القرن الخامس قبل الميلاد أصبح الفينيقيون والإغريق المصدرين الأساسيين لزيت الزيتون. ودخلت زراعة الزيتون شواطئ حوض البحر الأبيض المتوسط الغربية وهم في طريق تجارتهم إلى إسبانيا.

ووصل اهتمام الإغريق بالزيتون إلى درجة أن بساتين الزيتون كانت تعتبر أراضي مقدسة لا يسمح بزراعتها إلا للعداري من النساء أو الرجال الطاهرين.

وأدخل الحاكم اليوناني سولون (Solon) في القرن السادس قبل الميلاد قوانين جديدة تقضي بإعدام كل من يضبط بجريمة قطع شجرة من شجر الزيتون.

وكان الإغريق يمنحون الفائزين بالألعاب الأولمبية أكاليل من أغصان الزيتون، وكانوا يعطون الفائزين في بعض المباريات الرياضية الشهيرة قارورة مملأى بزيت الزيتون.

وإزداد انتشار الزيتون عبر دول حوض البحر الأبيض المتوسط مع انتشار الإمبراطورية الرومانية.

وأدخل القرطاجيون (Carthaginians) الزيتون إلى تونس، إلا أنه بعد اجتياح الرومان لتونس وتحطيم القرطاجيين، قام الرومان بنقل شجر الزيتون من ليبيا إلى الجزائر.

ورغم أن شجر الزيتون كان موجوداً في شمال إفريقية قبل دخول



الرومان، إلا أن الأخيرين ساعدوا في انتشار زراعته في أماكن كثيرة في تلك المنطقة.

وهناك العديد من الصور التاريخية لحصد الزيتون وعصره، موجودة حتى الآن في المتاحف الأوربية، ففي المتحف البريطاني بلندن هناك قارورة كبيرة رُسم عليها أناس يضربون شجرة الزيتون بالعصا لتسقط ثمرات الزيتون على الأرض.

وما زال هذا المشهد يتكرر حتى الآن في مناطق عديدة من دول البحر الأبيض المتوسط. وقد استعملت هذه القوارير الكبيرة (Amphora) لنقل زيت الزيتون عبر أوربة، وكانت القارورة تُختم بختمٍ كُتب عليه ثلاثة حروف: الأول: يشير إلى البستان المنتج، والثاني: إلى اسم التاجر المصدر، والثالث: إلى الضريبة التي دفعت على الزيت.



الفصل الثالث

شجرة الزيتون

يقول ألدوس هكسلي في كتابه (شجرة الزيتون): «لو كنت أستطيع الرسم، وكان لديّ الوقت الكافي، لقضيت عدة سنوات وأنا أرسم لوحات تصوّر شجر الزيتون، فكم هناك من أشكال مختلفة لشجرة واحدة! هي شجرة الزيتون».

• أنواع شجر الزيتون:

هناك عدة أنواع من شجر الزيتون، فمنها: الزيتون البري (Oleaster) الذي ينمو في حوض البحر الأبيض المتوسط ويعطي زيتوناً هزيلاً، ومنها: الزيتون الأوربي (Olea Europea) وهو مؤهل (Domesticated) لا يوجد في البر.

وينتمي الزيتون إلى الفصيلة النباتية (Oleales)، وينتمي إلى الفصيلة ذاتها شجر الليلك والياسمين والدفلى (Oleander).

وهناك ثلاثة أنواع من شجر الزيتون الأوربية:

١ - Olea Europea Euromediterranea.

٢ - Laperrini.

٣ - متنوعة: Varied.



وهناك مئات من الأنواع المختلفة لشجر الزيتون، وتختلف فيما بينها تبعاً للمناخ والتربة، وفيما إذا كان الزيتون سيستخدم للطعام أم للحصول على الزيت منه.

ولا يوجد أي اختلاف بين الزيتون الأخضر والأسود، فكل أنواع الزيتون تكون خضراء أولاً ثم تتحول إلى سوداء حينما يكتمل نضجها، مارة بتغيرات جميلة في اللون؛ فمن اللون الأخضر، إلى اللون الزهري، فالبنّي، فالبنفسجي القاتم، فالبنديقي القاتم، فالأسود المحمر، وأخيراً الأسود البنفسجي.

وتشتهر بعض أنواع الزيتون بطيب طعمها وهي خضراء كالزيتون الإسباني (Manzanilla) والفرنسي (Picholine)، في حين تشتهر أنواع أخرى بطعمها اللذيذ وهي مكتملة النضج كاليوناني (Kalamata).

ولا تستطيع شجرة الزيتون تحمل الطقس البارد جداً أو الرطب، بينما تستطيع تحمل فترات طويلة من الجفاف، ولهذا تتواجد بشكل أساسي في أقطار حوض البحر الأبيض المتوسط المتميزة بشتائها اللطيف وصيفها الحار الطويل.

وقد يصل ارتفاع شجرة الزيتون إلى (١٥ متراً)، إلا أن المزارعين يقطعون أغصانها بحيث لا يتجاوز ارتفاعها نصف هذا الطول ليسهل قطفها.

ولا تصبح شجرة الزيتون قادرة على حمل الزيتون إلا بعد (٥ - ٨) سنوات من غرسها، ثم تستمر في إنتاجها لسنين مديدة.



• كم تعمّر شجرة الزيتون؟

تمتاز شجرة الزيتون بطول عمرها؛ فحتى لو مات الجذر الأساسي، فإن أغصاناً جديدة تكون قد تشكلت حول قاعدتها لتعطي في النهاية شجرة جديدة.

ولهذا فليس من العجب أبداً أن نجد أشجار زيتون يزيد عمرها على ستمئة عام، وليس من المستبعد أن تكون أشجار القدس حالياً هي الأشجار التي صلى تحتها المسلمون حين فتحوا القدس!.

وتبقى شجرة الزيتون خضراء باستمرار، وتعيش أوراقها حوالي ثلاث سنوات، ثم تظهر أوراق جديدة قبل سقوط الأوراق القديمة على الأرض. وتزهر في أواخر الربيع على شكل مجموعات من أزهار بيضاء يبلغ عددها ما بين عشر إلى أربعين زهرة في كل مجموعة، إلا أن زهرة واحدة من أصل عشرين زهرة تتحوّل إلى زيتونة، وإذا ما هطل المطر في موسم الزهر كانت الكارثة!..

وتبدأ الثمار بالظهور في شهري حزيران (يونيو) وتشرين الأول (أكتوبر)، ولا تبلغ كمية الزيت في الزيتون ذروتها إلا بعد ستة إلى ثمانية أشهر من الإزهار، وحينئذ تكون الزيتون سوداء مكتملة النضج لذة للأكلين.

• الزيتون شجرة مباركة:

يمكن للشجرة الواحدة أن تعطي حوالي (١٥ - ٢٠ كلغ) من الزيتون في السنة الواحدة.

ويمتاز خشبها بلونه البني العسلي الجميل، وبلغ من تقدير الرومان لهذا الخشب أن حرّموا استعماله في الحرق، وكان يُستخدم في صنع أثاث كنائسهم.



وأما ورق الزيتون فقد وجدها أطباء الأعشاب مفيدة عندما تُغلى بالماء وتُشرب في حالات ارتفاع ضغط الدم وكمساعد على إدرار البول. وحتى البذرة (Stone) تستعمل بعد عصرها في الحرق كما يمكن استخدامها كسماد (Fertilizer) للأشجار.

أليست حقاً تلك الشجرة التي قال عنها الرسول ﷺ: «كلوا الزيت وادّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة».



الفصل الرابع

أنواع زيت الزيتون وطرق استخلاصه

هناك عدة أنواع من زيت الزيتون في الأسواق؛ فهناك زيت الزيتون الصافي أو الزيت البكر المستورد من إسبانيا أو إيطاليا أو فرنسا أو اليونان.

وهناك زيت مشوب لونه بالخضرة، وآخر أصفر ذهبي.

وتختلف أنواع الزيت بحسب لونه ومذاقه ورائحته تبعاً للبلد المصدر له ولنوع التربة التي عُرس بها وطريقة حصده وعصر زيتته.

• كيف تختار زيت الزيتون؟:

إن أفضل زيت زيتون هو الزيت البكر الممتاز (Extra Virgin Oil)، ويختلف الزيت البكر بطعمه ورائحته من سنة إلى أخرى لأنه زيت صافٍ خالص (Unadulterated) من عصير الزيتون، ومن الأفضل أن يؤكل خلال سنة من عصره.

ولا يعطي لون الزيت أي دليل على جودة النوعية، فإذا كان لون الزيتون أخضر عند حصاده فإن لون الزيت سيختلف عن ذلك المستخلص من زيتون أسود كامل النضج.



وتختلف ألوان زيت الزيتون من الأخضر القاتم إلى الذهبي الفاتح اللون، كما يختلف مذاقه من لاذع أحياناً أو فلفلي إلى طعم ثمري لطيف.

• زيت الزيتون الصافي (Pure Olive Oil):

أما زيت الزيتون الصافي فهو زيت مكرر (Refined) ممزوج مع زيت بكر ليعطي مذاقاً ولوناً ورائحة أخف.

ويعتبر هذا الزيت ممتازاً حينما يستعمل في القلي؛ حيث لا يطغى طعم الزيت على طعم المأكولات.

ولكي يمكن التعرف على الفروق بين الزيت البكر وزيت الزيتون الصافي ينبغي التعرف على المراحل التي يمر بها الزيت في تشكله من وقت قطافه وحتى يُعبأ في العبوات الخاصة.

• مراحل تشكُّل زيت الزيتون:

يبدأ موسم قطف الزيتون في شهر أيلول (سبتمبر) ويستمر ذلك حتى شهر آذار (مارس) التالي، ويختلف وقت جني الزيتون فيما إذا كان الزيتون يُقطف أخضر أو أسود للأكل أم لاستخراج زيت الزيتون.

ولم تختلف طريقة جني الزيتون في العصر الحالي إلا قليلاً عن الطريقة التي صوّرت على قوارير الزيتون منذ أكثر من ألفي عام، وما زالت طريقة قطف الزيتون بالأيدي هي الطريقة الوحيدة التي تضمن الحصول على زيتون كامل النضج وخالٍ من الخدوش.

وهناك طريقة ميكانيكية لقطف الزيتون تهز فيها شجرة الزيتون حتى



تساقط ثمرات الزيتون، إلا أن هذه الطريقة ليست مثالية؛ حيث تسبب أذى في ثمرات الزيتون.

ويُنقل الزيتون إلى الأماكن التي يُعصر فيها، ولا يُخزن الزيتون لفترة طويلة قبل غسله، فإن الأمر لا يستغرق عادة أكثر من بضعة أيام، وفي معظم الحالات بضع ساعات؛ لأن تكدس الزيتون يزيد من حرارته، ويسبب تخمراً فيه، مما يزيل شيئاً من الرائحة المميزة لزيت الزيتون، وعادة ما يجرش الزيتون وبذوره بداخله إلا أنه في بعض الأماكن تُستخرج البذور أولاً ثم يُعصر.

وما تزال معاصر الزيتون القديمة تُستعمل في بعض البلدان حتى الآن. ومن الطريف أن نعلم أن الإسبانيين يُطلقون على تلك الآلات اسم: المعصرة (Almazara) وهي كلمة عربية الأصل، ويتعرض فيها الزيتون أثناء عصره لضغط شديد، ويسيل زيت الزيتون وفيه شيء من الماء الموجود في الزيتون. ويترك الزيت ليستقر، ويطفو الزيت على السطح باعتبار أن كثافة الزيت أقل من كثافة الماء، وحينئذٍ يجمع الزيت في أوانٍ خاصة. أما في الوقت الحاضر، فإن الزيتون المغسول يختفي عبر آلات ضخمة ليخرج من جهة أخرى زيتاً خالصاً للأكلين. وبذلك يُعصر الزيتون وفق أساليب صحية فائقة لا تمسه يد الإنسان. ويُدعى هذا الزيت المستخلص بتلك الطريقة (First Cold Pressed Olive Oil)، ويُستخرج هذا الزيت من الزيتون الأخضر غير الناضج الذي ضغط مرة واحدة.

وللحصول على لتر واحد من الزيت يحتاج إلى عصر (٥) كيلوغرام من الزيتون، وليس هناك أي زيت نباتي آخر يمكن أخذه فور عصره؛ فإن



الزيوت النباتية الأخرى لا يمكن تناولها في حالتها الطبيعية إلا بعد معالجتها بوسائل خاصة، لأنها تحتوي على ذيفان (Toxin)، والزيتون المعصور مرة واحدة هو زيت يحتفظ بكل خواصه الطبيعية ومميزاته الأصلية وهو ما يُدعى بالزيت البكر (Virgin Oil).

ويُصنّف الزيت البكر تبعاً لدرجة حموضته، والزيت الشديد الحموضة يُكرّر مرة أخرى لتخفيف حموضته ورائحته.

وأثناء تحضير الزيت البكر تبقى بعض القطع من الزيتون فتمزج بالماء وتُسَخَّن لدرجة حرارة (٧٠م°)، ثم تُعصر مرة أخرى لتُعطي زيتاً أخف جودة وأكثر حموضة.

ويمكن تكرار هذه الخطوة مرات عديدة، وفي كل مرة ينتج زيت أقل جودة، وفي المحاولة الأخيرة تُعصر قطع الزيتون المتبقية وتُعالج بثنائي سلفايد الفحم (Carbon Disulphide)، أو بمادة (Trichlorethylene) ليعطي ما يُسمّى بـ (زيت بقايا الزيتون: Olive Residue Oil)، ولهذا الزيت طعم لاذع وحموضة عالية، ولا يمكن بيعه في الأسواق على أنه زيت زيتون، وقد يُعالج ليُباع باسم (Refined Olive-Residue Oil) أو يمزج بالزيت البكر ويُباع تحت اسم (Refined Olive Oil-Residue Oil and Olive Oil)، أما الأنواع الشديدة الحموضة فتُستعمل في الصابون أو مستحضرات الحمام.

• تكرير زيت الزيتون:

تُستعمل في تكرير زيت الزيتون طرق كيميائية أو فيزيائية:

ففي الطريقة الكيميائية: تُضاف الصودا القلوية (Caustic Soda) للزيت حتى تُستخلص منه الأحماض الدهنية.



أما في الطريقة الفيزيائية: فيوضع زيت الزيتون في وعاء كبير يُسخن فيه لحرارة (١٨٠م) وبذلك تتبخر الأحماض الدهنية وتُزال منه، ويصبح الزيت معتدلاً (Neutralised) وخالياً من الرائحة.

• تصنيف أنواع زيت الزيتون:

وزيت الزيتون سلعة عالمية، كالسكر والقمح وغيرها، ولذلك كان لزاماً أن تكون هناك قوانين تُنظم إنتاجه وطرق استخلاصه.

وكانت أول اتفاقية دولية بشأن زيت الزيتون قد وُضعت عام (١٩٥٩م) من قبل الهيئة الدولية لزيت الزيتون (International Olive Oil Council)، تعقد هذه الهيئة اجتماعاً كل ستة أشهر، وتشترك في عضويتها كل من الجزائر ومصر وليبيا والمغرب وتونس وتركيا ويوغسلافيا والدول الأوربية.

وقد وضعت هذه الهيئة تسميات وصفات أنواع زيت الزيتون على الشكل التالي:

١ - زيت الزيتون البكر (Virgin Olive Oil): وهو الزيت المستخلص من الزيتون بطرق ميكانيكية أو فيزيائية فقط دون إحداث أي تغيرات في صفات الزيت، ولا يتعرض زيت الزيتون البكر لأي معالجات كيميائية.

٢ - (Extra Virgin Olive Oil): وهو زيت زيتون بكر ذو طعم ورائحة مثالية، ولا تتجاوز درجة حموضته (١٪).

٣ - (Fine Virgin Olive Oil): لا تتجاوز حموضته (١,٥٪).

٤ - زيت الزيتون البكر العادي (Semi-Fine Olive Oil): ولا تتجاوز الحموضة في هذا الزيت (٣٪).



٥ - زيت المصباح (Lamp Oil): وهو زيت غير مقبول من حيث الرائحة أو الطعم، حيث تزيد نسبة الحموضة فيه على (٣,٣٪)، ولهذا فإنه لا يستخدم في الطعام، بل في الأغراض التقنية.

٦ - زيت الزيتون المكرر (Refined): ويُستحصل عليه من الزيت البكر بعد تعريضه لعمليات التكرير.

٧ - زيت الزيتون الصافي (Pure Olive Oil): ويتألف هذا الزيت من مزيج زيت البكر والزيت المكرر.

• كيف يتشكل الزيت في الزيتون؟:

حينما تبدأ ثمرة الزيتون بالتشكّل على الشجرة، فإنها لا تحتوي آنذاك على أي كمية من الزيت، بل إنها تحتوي على مزيج من الأحماض العضوية والسكريات.

وبقدرة الله تعالى تتحوّل هذه الأحماض والسكريات تدريجياً إلى زيت، وثمره الزيتون في طريقها إلى النضج، ويتم هذا التحوّل بواسطة عملية تُدعى (تكوّن الدهن: Lipogenesis)؛ أجل.. مصانع كيميائية تحوّل الأحماض والسكريات إلى زيت يكون غذاء ودواء للناس.

• كيف يصل الزيتون إليك؟:

قد تشتهي زيتوناً أخضر أو آخر أسود، فالزيتون الأخضر غير ناضج، ولا يحتوي إلا على قليل من الزيت، وهو غير صالح للأكل حين يُقطف من الشجرة، ولا بدّ من معالجته بمادة ما لتزيل طعم الغليكوزيدات المرّة منه.



وتستعمل لهذه الغاية محاليل الصودا، ثم يُغسل بماء نظيف ويُوضع في محلول ملحي، وينبغي خلال هذه العملية أن يبقى الزيتون بعيداً عن الهواء كي لا يتحوّل إلى زيتون بني بسبب الأكسدة.

ولقرون عديدة اعتاد المزارعون أن يغسلوا الزيتون الأخضر بالماء يومياً ولمدة عشرة أيام، وفي كل مرة يُغسل بالماء ويُوضع بعدها في محلول ملحي، وقد يحتوي هذا المحلول على بعض الأعشاب أو الليمون ليعطيه رائحة لذيذة.

أما الزيتون الأسود، فهو زيتون ناضج غني بالزيت، ولا يحتاج أن يُغسل بالماء، بل يوضع فقط في محلول ملحي أو ملح جاف.

• كيف يُحفظ الزيتون الطازج؟:

لو أتاك أحد بسلة من زيتون طازج قطفها لك خصيصاً من شجيرات حقله، فماذا أنت صانع بها؟..

اغمسها بالماء البارد، ثم استبدل الماء يومياً بماء جديد ولمدة عشرة أيام، ثم اصنع محلولاً ملحيّاً، وذلك بإضافة (٥٠٠غ) من الملح لكل (٥ كغ) من الزيتون.

ويمكنك تذوق المحلول الملحي لتعرف شدة ملوحته، كما يمكنك أن تتأكد من أن الملوحة مناسبة حينما تطفو البيضة على سطح المحلول.

اترك الزيتون في المحلول الملحي لمدة (٣ - ٤) أسابيع، وبعد ذلك يكون صالحاً للأكل.



• ملاحظة:

لا شك أن أفضل أنواع زيت الزيتون هو زيت الزيتون البكر الممتاز (Extra Virgin)، فهو مأخوذ من أفضل أنواع الزيتون التي قُطفت باليد، وعُصرت مرة واحدة باليد، أو بواسطة آلة صغيرة.



• التصنيف المعتمد والصادر عن المجلس الدولي لزيت الزيتون^(١):

يصنّف زيت الزيتون إلى صنفين أساسيين، هما:

- ١ - زيت الزيتون البكر: وهو الزيت الناتج من عصر ثمار الزيتون الطازجة، والمستخلص مباشرة وبشكل كامل من ثمار شجرة الزيتون.
- ٢ - زيت تفل الزيتون: وهو الزيت المستخلص من بقايا عصر ثمار الزيتون باستخدام المذيبات العضوية مع التكرير والتنقية.

- الصنف الأول: زيت الزيتون البكر:

وهو الزيت المستخلص مباشرة وبشكلٍ كاملٍ من عصر ثمار الزيتون الطازجة بطرق ميكانيكية وفيزيائية بسيطة، دون أية معاملات حرارية أو كيميائية، وله رائحة وطعم جيدين، وصالح للاستهلاك المباشر كما هو،

(١) المجلس الدولي لزيت الزيتون: هو منظمة حكومية دولية مقرها في مدريد بإسبانيا، تضم (٢٣) دولة كأعضاء، وهي تشجع إنتاج زيت الزيتون في جميع أنحاء العالم عن طريق تتبع هذا الإنتاج، وتحديد معايير الجودة، ورصد صحتها. وأكثر من (٨٥٪) من الزيتون في العالم تزرع في الدول الأعضاء بالمجلس الدولي لزيت الزيتون، أما الولايات المتحدة فليست عضواً بالمجلس.



ويتميز في ثلاث درجات من حيث الحموضة (مقدرة بحمض الأوليك الحر في ١٠٠غ زيت من العينة) مع تسامح (١٠٪) من درجة الحموضة في تمييز الدرجات:

١ - زيت زيتون بكر ممتاز: حموضته لا تتعدى (١,٠٪).

٢ - زيت زيتون بكر جيد: حموضته لا تتعدى (٢,٠٪).

٣ - زيت زيتون بكر شبه جيد (ويعرف بالزيت النقي): حموضته لا تتعدى (٣,٠٪).

يجب ملاحظة أن زيت الزيتون يعتبر غير صالح للاستهلاك البشري المباشر في حال ارتفاع درجة الحموضة أكثر من (٣,٣٪).

- الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون:

وهو الزيت الناتج من معاملة بقايا عصير ثمار الزيتون بالمذيبات العضوية مع التكرير والتنقية اللازمة، ويصنف إلى الأنواع الآتية:

١ - زيت تفل الزيتون الخام (النيء): وهو زيت تفل الزيتون المخصص للتكرير بغية تجهيزه ليكون صالحاً للاستعمال البشري أو في الصناعة.

٢ - زيت تفل الزيتون المكرر: وهو الزيت المستخلص من زيت تفل الزيتون الخام بعمليات التكرير بشكل لا يؤثر على تركيبته الأصلية من الحموض الدهنية، وهو مخصص للاستهلاك البشري كما هو، أو بمزجه مع زيت الزيتون البكر.

٣ - زيت تفل الزيتون: وهو مزيج من زيت تفل الزيتون المكرر مع زيت الزيتون البكر، وهو صالح للاستهلاك البشري.



• المعلومات الغذائية:

في زيت الزيتون أكثر من (٢٠٠) مركب صغير في الجزء غير المتصبن من الزيت، والذي يمثل (٢٪) فقط من زيت الزيتون.

- المكونات الفعالة في زيت الزيتون:

- ١ - حمض الأوليك: (Oleic Acid).
 - ٢ - المركبات الفينولية: وأهمها: أوليروبين (Oleuropein) - هيدروكسي تيروزول (Hydroxytyrosol) - أولي كانثول (Oleocanthal).
- ويعتبر الزيت البكر ذا طعم لاذع، وذلك بسبب غناه بالمركبات الفينولية، وكثير من الناس من لا يستسيغ ذاك الطعم فيحرم من العديد من فوائد زيت الزيتون..





وتحتوي كل ملعقة كبيرة من زيت الزيتون (١٣,٥غ) على المعلومات الغذائية التالية:

- السعرات الحرارية: ١١٩
- الدهون: ١٣,٥٠
- الدهون المشبعة: ١,٨٦
- الكاربوهيدرات: ٠
- البروتينات: ٠
- الكولسترول: ٠

وطبقاً لما جاء عن الإدارة الأمريكية للغذاء والدواء فإن تناول ملعقتين من زيت الزيتون يومياً يمكن أن ينقص من خطر حدوث مرض شرايين القلب.

وتحصل على فائدة أكبر باستبدال زيت الزيتون بالدهون المشبعة في الطعام.

• استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام:

يتساءل الكثيرون عن أفضل زيت يستخدم في طهي الطعام، وتأتي الدراسات العلمية لتؤكد أن هذا الزيت المبارك الذي أوصى به رسول الله ﷺ هو أفضل الزيوت على الإطلاق؛ فقد أظهرت دراسة حديثة نشرت في مجلة (J. Agric. Food Chem) في عام (٢٠١٤م): أن الطعام المطهي بزيت الزيتون يحسن استجابة الإنسولين بعد تناول الطعام، وأنه



أفضل زيت لطهي الطعام! ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى أن درجة احتراق زيت الزيتون هي أعلى مما هي عليه في غيره من الزيوت.

وأكدت دراسة أخرى نشرت في مجلة (Eur J. Clin Nutr.) عام (٢٠٠٩م) أن خطر حدوث البدانة على مدى ست سنوات كان أعلى بكثير من الضعف عند من استعمل زيت دوار الشمس في طهي الطعام بالمقارنة بمن استعمل زيت الزيتون!.

وتمّت دراسة ثبات زيت الزيتون المكرر وزيت الذرة والصويا ودوار الشمس أثناء طهي الطعام، بدرجات حرارة تفاوتت بين (١٦٠) و(١٩٠) درجة؛ فتبيّن أن زيت الزيتون المكرر كان أكثر ثباتاً من الزيوت الأخرى، وكان أقل الزيوت تخرّباً عند القلي بدرجة حرارة (١٦٠) هو زيت الزيتون المكرر، وأكثرها تخرّباً بدرجة (١٨٠) هو زيت دوار الشمس.

وأظهرت دراسة أخرى أن تناول الطعام المطهي بزيت الزيتون البكر يحسن من استجابة الإنسولين عند النساء البدينات.





• ترتيب الدول المنتجة للزيتون (الترتيب حسب الإنتاج)

السنة	الإنتاج بالطن	البلد
٢٠١٢	٣,٠٩٨ مليون طن	العالم (الإجمالي)
٢٠١٢	١,٣٤٧,٤٠٠	إسبانيا
٢٠١٢	٤٤٠,٠٠٠	إيطاليا
٢٠١٢	٣١٠,٠٠٠.	اليونان
٢٠١٤	٣٠٠,٠٠٠	تونس
٢٠١٢	٢٠٠,٠٠٠	سورية
٢٠١٢	١٨٠,٠٠٠	تركيا
٢٠١٢	٨٠,٠٠٠	المغرب
٢٠١٢	٧١,٨٠٠	البرتغال
٢٠١٢	٤٥,٠٠٠	الجزائر
٢٠١٢	٢٢,٠٠٠	الأردن
٢٠١٢	١٩,٠٠٠	أستراليا
٢٠١٢	١٨,٠٠٠	لبنان
٢٠١٢	١٥,٠٠٠	الأرجنتين
٢٠١٢	١٤,٨٠٠	ليبيا
٢٠١٢	١٢,٠٠٠	فلسطين
٢٠١٢	١٠,٠٠٠	مصر
٢٠١٢	٧,٢٠٠	ألبانيا
٢٠١٢	٧,٠٠٠	سلوفينيا
٢٠١٢	٦,١٠٠	إيران
٢٠١٢	٦,٠٠٠	الولايات المتحدة
٢٠١٢	٥,٦٠٠	قبرص
٢٠١٢	٥,٢٠٠	فرنسا
٢٠١٢	٣,٠٠٠	السعودية

الفصل الخامس

خواص زيت الزيتون

• زيت الزيتون الإسباني:

يقول كتاب (Olive Oil Companion): «من الطريف أن الكلمة الإسبانية لزيت الزيتون هي (السيت: aceite) وهي مشتقة من الأصل العربي (الزيت) وليست ذات أصل لاتيني أو روماني، ويعود هذا إلى بقاء المسلمين في إسبانيا لمدة تزيد عن (٧٠٠) عام، نقل خلالها المسلمون إلى إسبانيا العديد من المزروعات كالحمضيات والتوابل، إضافة إلى الهندسة المعمارية المتطورة التي ما تزال تشاهد آثارها في عدد من مدن الأندلس كإشبيلية وقرطبة وغرناطة».

ويقول الكتاب أيضاً: «من العجيب أن تجد أن طعم ونكهة زيت الزيتون يختلف من منطقة إلى أخرى رغم كون نوع الشجر واحداً في المكانين، وهذا يعود إلى اختلاف التربة، واختلاف المناخ (Micro Climate) الذي يؤثر على طعم الثمار كما يحدث في العنب مثلاً.

قال الله تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ

وَالزَّرْعَ مُخْلِفاً أُكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مَتَشكِهًا وَغَيْرَ مُتَشكِهٍ كُلُوا مِنْ

تَمْرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ، يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
 الْمُسْرِفِينَ ﴿ [الأنعام: ١٤١].

وتُعتبر إسبانيا أكثر دول العالم غنى بأشجار الزيتون، حيث هناك ما يربو على (١٩٠) مليون شجرة زيتون، وتصدر إسبانيا ما يزيد على (١٠٠,٠٠٠) طن من الزيتون إلى أوربة والولايات المتحدة سنوياً.

وقد يُعجب المرء حين يعلم أن إسبانيا هي المصدر الرئيسي للزيتون لإيطاليا، فعلى الرغم من أن إيطاليا غنية بالزيتون إلا أنها لا تنتج ما يكفيها من الزيتون!.

وقد صدرت إسبانيا عام (١٩٨٧م) أكثر من (٦٢) مليون لتر من زيت الزيتون.

زيت الزيتون الإيطالي:

دخل الزيتون إيطاليا في القرن السادس أو السابع قبل الميلاد من جزيرة «صقلية»، وقد اشتهر من أنواع زيت الزيتون الإيطالي زيت (ساسو: Sasso) و(بريو: Berio) و(برتولي: Bertoli).

وينتج الإيطاليون أربعة أنواع من زيت الزيتون البكر:

- ١ - (Olio Extra Vergine D'oliva): ولا تتجاوز نسبة حموضته (١٪).
- ٢ - (Olio Sopraffino Vergine D'oliva): وتبلغ حموضته ما بين (١ - ١,٥٪).
- ٣ - (Olio Fino Vergine D'oliva): وتبلغ حموضته ما بين (١,٥ - ٣٪).
- ٤ - (Olio Vergine D'oliva): وتصل حموضته إلى ما بين (٣ - ٤٪).

ويجب التنويه هنا إلى أن النوع الرابع ليس زيتاً بكاراً رغم أن اسمه يوحي بأنه زيت بكر (Vergine).



ويختلف لون الزيت الإيطالي عن الزيت الإسباني الذهبي اللون، وعن الزيت اليوناني القاتم اللون نسبياً، ولا شك في أنه ذو طعم لذيذ.

• زيت الزيتون الفرنسي:

تشتهر فرنسا بزراعة الزيتون، ومن أكثر الأماكن شهرة بزيتونها منطقة (نيونس: Nyonos) الفرنسية.

وهناك عدة أنواع شهيرة من الزيتون الفرنسي، منها:

١ - (Picholine): وهو زيتون صغير وطويل.

٢ - (Lucgues): ويزرع في منطقة هرولت.

٣ - (Tanche): ويزرع في منطقة نيونس.

٤ - (Cailletier): ويسمى بزيتون نيس.

وتستورد فرنسا (٢٦) ألف طن من زيت الزيتون سنوياً من إسبانيا وإيطاليا وتونس والمغرب.

ومن الطريف أن الفرنسيين لا يستهلكون أكثر من (٠,٤) لتر من زيت الزيتون للشخص الواحد سنوياً بالمقارنة مع الإيطاليين الذين يستهلكون (١١) ليترًا سنوياً للشخص الواحد، وأما اليونانيون فيبلغ استهلاكهم (٢١) ليترًا للشخص الواحد سنوياً.

• زيت الزيتون اليوناني:

هناك أكثر من (١٢٠) مليون شجرة زيتون في اليونان، ولا تكاد تخلو جزيرة من جزر اليونان من شجر الزيتون.



ويختلف توزع الزيتون من منطقة إلى أخرى، إذ يشغل شجر الزيتون (٦٠٪) من المناطق المزروعة في جزيرة كريت، بينما يشغل الزيتون (٣٠٪) من المناطق الزراعية في المناطق الجنوبية.

وتُعتبر مدينة كالاماتا من أشهر المدن اليونانية بزيتونها، وهناك حوالي مليون مزرعة في اليونان تشتغل بزراعة الزيتون.

ويُستخدم (٨٠٪) من الزيتون اليوناني في إنتاج زيت الزيتون، بينما يُترك الباقي ليؤكل في الطعام.

ورغم أن الكثير من الناس في الولايات المتحدة وأوربة يفضلون تناول الزيتون اليوناني، إلا أن زيت الزيتون اليوناني لم يصل إلى هذا المستوى من الشهرة العالمية؛ فطعم زيت الزيتون قوي ولاذع بالمقارنة مع زيت الزيتون الإسباني أو الفرنسي.

• زيت الزيتون في المغرب العربي:

لأهل المغرب شهرة عالمية في إضافة البهارات والتوابل إلى الزيتون؛ حيث يحفظونه بالليمون والشمرة (Fennel) والفلفل الحار والكمون والكزبرة والثوم؛ ولهذا سُمي الزيتون المغربي بـ «الزيتون الملكي»، وطعم هذا الزيتون طعم فاخر جداً وذو نكهة شهية.

وتُنتج كلٌّ من المغرب والجزائر وتونس أكثر مما تنتجه فرنسا من الزيتون، إلا أن زيتونها للأسف لا يجد طريقاً إلى أوربة وأمريكا، ولكن المغرب وتونس تُصدّر زيتونها إلى البلدان العربية الأخرى وإيطاليا.

وينبغي التنويه إلى أن تونس تُعتبر المنتج الرابع في العالم للزيتون



(بعد إسبانيا وإيطاليا واليونان) حيث يبلغ إنتاجها من الزيتون ما يزيد عن (١٢٠,٠٠٠) طن سنوياً، وتُصدّر منه حوالي (٧٠,٠٠٠) طن في العام الواحد.

وتشغل صناعة الزيتون حوالي (٢٠٪) من السكان العاملين في تونس.

• الزيتون في تونس:

اشتهرت تونس منذ القديم بغزارة إنتاجها من الزيتون، فهي تحتل المرتبة الخامسة بعد إسبانيا وإيطاليا واليونان وتركيا في إنتاجها من زيت الزيتون.

ويمتاز موسم جني محصول الزيتون في تونس بمذاق خاص، فهو أشبه بحفل عرس ممتد، يبدأ من منتصف نوفمبر ويستمر حتى منتصف مارس، وتتوجه الفتيات إلى الحقول في ملابسهن التقليدية على عربات تجرها الخيول أو في شاحنات، مرددات الأغاني التي تمتلئ معانيها بالدفء والتفاؤل والدعاء بأن يكون المحصول وفيراً مباركاً.

وينقسم العمال في غابات أشجار الزيتون إلى مجموعات، تضم كل منها عشرة أشخاص بين رجل وامرأة، ويقوم الرجال بركوب سلال مزدوجة، واضعين في أصابعهم الثلاثة الوسطى ما يُسمى «الصوانع» وهي تساعد على إسقاط ثمر الزيتون من الأشجار.

أما النساء فيقمن بجمع الزيتون المتساقط على قطعة من القماش في سلال معدة لهذا الغرض.



وما أن ينتهي موسم القطف حتى تبدأ الأعراس والأفراح، وبيع المحصول تمتلئ الجيوب بالأموال اللازمة لمهور الفتيات وتأثيث المنازل.

ومن الزيتون ما يُستعمل بشكلٍ خاص للحصول على الزيت، ومن أشهر أنواعه: الشمالي والشغلي، وهما يمتازان بجودة زيتهما.

ومن أشهر أنواع زيتون الطاولة (أو زيتون الأكل) ما يُسمى بـ«المسكي»، وهناك أيضاً البيوشولين والكلمنصو، وأنواع أخرى جُلبت من تركيا^(١).

• الزيتون السوري:

جاء في كتاب (Essential Olive Oil Companion): «ينبغي أن نتذكر دوماً أن سورية كانت أول دولة زُرِع فيها الزيتون، وأنها أول دولة صدّرت زيت الزيتون إلى باقي دول العالم».

وزيتون الشام شهير منذ القدم، وقد عُرف بجودته واشتهر بمذاق زيتته، وهناك من المفسرين من يذكر أن المراد بقوله تعالى: ﴿زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ [النور: ٣٥] أنها من شجر الشام.

جاء في تفسير القرطبي: «قال ابن زيد: إنها من شجر الشام، فإن شجر الشام لا شرقي ولا غربي، وشجر الشام هو أفضل الشجر، وهي الأرض المباركة»^(٢).

(١) مجلة العربي ١٩٩٠م، العدد ٣٧٩، ص ١٣٣.

(٢) تفسير القرطبي: ١٧١/١٢.



ويقول الصاوي في حاشيته على تفسير الجلالين: «**لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ**»: أي: إنها متوسطة، لا شرقية فقط ولا غربية فقط، بل هي بينهما، وهي الشام، فإن زيتونه أجود الزيتون»^(١).

وتحتل سورية المرتبة السادسة في العالم بعد إسبانيا وإيطاليا واليونان وتركيا وتونس، في إنتاجها من زيت الزيتون؛ فهي تُنتج سنوياً ما يقرب من (٥٠) ألف طن من زيت الزيتون، كما تُنتج (٣٢) ألف طن من الزيتون. وتحتل سورية المرتبة السابعة في العالم في عدد أشجار الزيتون، فهناك أكثر من (٢٠) مليون شجرة زيتون في سورية، في حين لا يزيد عدد أشجار الزيتون في أمريكا على مليوني شجرة فقط.

وتشتهر مناطق دوما وحريستا - وهي مناطق قرب دمشق - بغزارة شجر الزيتون فيها، فهناك واحات تلتف فيها أشجار الزيتون العريقة التي يبلغ عمر بعضها مئات السنين.

ومن هنا كانت شهرة الزيتون الشامي واختلاف أنواعه ومذاقه الرائع، ومن هذه الأنواع الشامية:

- ١ - الجلط: وهو زيتون كبير، ذو لون بني مسود.
- ٢ - التفاحي: وهو زيتون كبير، له نكهة تذكرك بالتفاح.
- ٣ - الدان: وهو زيتون أسود صغير.
- ٤ - الفريك: وهو زيتون أسود «مكرمش».
- ٥ - المكلس: وهو نوع مرّ، يوضع في أطباق ويدار حتى يحلو.

(١) حاشية الصاوي على تفسير الجلالين: ٢٨٣/٤.



٦ - الفقس .

٧ - العُطُون .

كما تشتهر مناطق الساحل الغربي من سورية كصافيتا وطرطوس بكثرة شجر الزيتون هناك، ويُسمى زيتونها بالزيتون «الغربي» .
ومن أنواع الزيتون الأخرى ما يُسمى بالزيتون التدمري وهو غني بالزيت .

- معاصر الزيتون في سورية:

تشتهر سورية بمعاصر الزيتون القديمة التي ما تزال تُشاهد في بعض المناطق قرب دمشق .

وتتألف تلك المعاصر من حجرين كبيرين، يداران بواسطة الدواب، ويهرس الزيتون بهذه العملية فيخرج خليط من الزيت والماء، ويترك هذا الخليط حتى ينفصل الزيت عن الماء .

أما عجينة الزيتون، فتوضع في أكياس من القنب فوق بعضها البعض، ثم تُكبس بمكابس يدوية وتوضع فوقها الحجارة والأثقال، حتى يسيل منها الزيت . ويُطلق على فضلات الزيتون بعد عصره اسم «البيرينا» وقد كانت هذه الفضلات تُحرق في الماضي، أما الآن فتعالج ببعض المواد الكيميائية ويُصنع منها الصابون .

ويترك السائل الناجم عن عصر الزيتون لينفصل الزيت عن الماء بعملية «الترقيد»، فيجتمع الزيت في الأعلى والماء في الأسفل، ويؤخذ الزيت بعد ذلك ليُعبأ في عبوات خاصة .



أما الآن فقد تطورت معاصر الزيتون، وقد أصبحت هناك في سورية الكثير من المعاصر الحديثة التي تستعمل الآلات لجرش الزيتون، كما تستعمل مكابس الهيدروليك بدلاً من الضغط بالأحجار.

ويمتاز الزيتون السوري ببقائه طبيعياً تماماً، فلا تُجرى عليه أية عمليات كيميائية لإزالة الحموضة منه على خلاف الزيتون الأوربي. ويبقى الزيت السوري محتفظاً بحموضته الطبيعية، وتقدر هذه الحموضة في الزيت السوري الطازج بحوالي (١٪) وهي النسبة التي يتميز بها الزيت الممتاز.

ويرغب الناس في الشام أن يكون زيت الطعام حامضاً نسبياً، وخاصة حينما يُستعمل زيت الزيتون في المأكولات الشعبية كالحمص والفتة (التسقية).





- الزيتون في البيوت السورية^(١):

تقوم ربّات البيوت في سورية بتحضير الزيتون الطازج وتخليصه من طعمه المرّ، فيكسّر الزيتون الأخضر بالقُدوم (مطرقة) حتى تفتح الزيتونة، ويُنقع بالماء لمدة (٥ - ٧) أيام، ويغيّر الماء يومياً، ثم يوضع في شيء من الملح، ثم يُضاف له الزيت والليمون.

أما الزيتون الأسود الطازج فيجرح بالسكين أو يُغرز بشوكة الطعام ثم يمزج بالملح، ويترك لمدة ثلاثة أيام، ثم يوضع في مصفاة ويُغطى بقطعة من القماش مع وضع ثقل فوقه، لمدة يومين، ثم يُغسل بالماء ويُخلط بالملح مرة أخرى، ثم يُغمر بالزيت ويُضاف له شيء من عصير الليمون.

• هل تعلم السر الكامن وراء طعم زيت الزيتون؟:

قليل من يذوق طعم زيت الزيتون قبل أن يشتريه، وقد يصعب على الكثير وصف ذاك المذاق، إلا أن «هيئة زيت الزيتون الدولية» قد وضعت

(١) تعليق للشيخ علي الطنطاوي رَحِمَهُ اللهُ:

لا شك في أن سورية أعرق بلد اشتهر بالزيتون منذ القدم، ومنها انطلقت زراعة الزيتون إلى البلدان الأخرى.

وهناك في دوما - قرب دمشق - زيتون يزيد عمره عن ثلاثمئة سنة، وقد كنت مرة في دعوى قضائية بشأن قطعة أرض موقوفة فيها شجر الزيتون والفسق، وكان قد مرّ على تاريخ الوقف نحو ثلاثمئة عام.

وقد ذكرت في كتابي (مقالات في كلمات) أنه كان هناك في وسط بلدة دوما طريق مستقيم، ينحرف عند نقطة معينة، وقد سألت عن سبب ذلك، فقيل: لقد كانت هناك معصرة زيتون لأحد الوجهاء في ذلك المكان، ونظراً لأهمية تلك المعصرة فلم يكن بالإمكان إزالتها، فحوّل الطريق عن مجراه الطبيعي!.



بعض المصطلحات للتسميات المتعلقة بمذاق زيت الزيتون، وهي على الشكل التالي:

- ١ - طعم التفاح.
- ٢ - طعم اللوز: ويرافق ذلك الزيوت الحلوة ذات الرائحة الخفيفة.
- ٣ - الطعم المر: وهو خاص بالزيوت المستخلصة من الزيتون الأخضر.
- ٤ - الطعم المالح: ويوجد ذلك في زيت الزيتون المستخلص من زيتون حفظ في محاليل ملحية.
- ٥ - طعم الخيار (Cucumber): وينجم هذا الطعم عن حفظ الزيت لفترة طويلة في العبوات المعدنية.
- ٦ - طعم ترابي: وتجده في زيت الزيتون المستخلص من زيتون التقط من التراب ولم يغسل.
- ٧ - طعم ثمري: يذكرك هذا الطعم برائحة وطعم الزيتون وهو في ذروة نضجه.
- ٨ - طعم الأعشاب: هنالك بعض الزيوت لها طعم يذكرك بطعم الأعشاب الجافة.
- ٩ - طعم الزيت المسخن أو المحروق: وينجم عن تسخين الزيت لدرجة حرارة عالية أثناء تحضيره.
- ١٠ - طعم معدني: وينجم عن بقاء الزيت لفترة طويلة على احتكاك بسطوح معدنية، وتحت ظروف غير ملائمة أثناء جرش الزيتون أو عصره أو تخزينه.



١١ - طعم الزيت القديم: وينجم عن خزن الزيتون لفترات طويلة في أوعية الخزن.

١٢ - الطعم الزنخ (Rancid): وهذا الطعم شائع في كل أنواع الزيوت والدهون التي يحدث فيها أكسدة ذاتية نتيجة تعرضها الطويل للهواء.

١٣ - طعم الخل: وينجم هذا الطعم عند تشكّل حمض الخل أو خلات الأثيل (Ethyl Acetate) في ثمرة الزيتون بكميات أكبر من المعتاد.

• زيت الزيتون في طهي الطعام:

كثير من الناس في حوض البحر الأبيض المتوسط من يقلّي الطعام بزيت الزيتون.

وليس صحيحاً أبداً أن القلي بزيت الزيتون يجعل الطعام دهنيّاً (Greasy)، فإن زيت الزيتون ممتاز يتحمل الحرارة العالية أثناء القلي.

وإن درجة تدخينه (Smoking Point) وهي الدرجة التي يشاهد فيها الدخان يتصاعد من الوعاء أثناء التسخين (٢١٠م)، وهي أعلى بكثير من درجة تدخين الزبدة والتي هي (١١٠م).

ومن درجة تدخين السمنة (Margarine) والتي هي (١٥٠م).

وأما درجة تدخين زيت الذرة فهي (١٦٠م).

وتبلغ في زيت دوار القمر (عباد الشمس) (١٧٠م).

ومن المفيد أن نعلم أن زيت الزيتون يزداد حجماً حينما يُسخن، ولهذا فهو اقتصادي في الطهي، ويمكن استعماله مرات عديدة شريطة أن



يُصنّف في كل مرّة بعد استعماله، وأن لا يمزج بزيت جديد، كما ينبغي أن يُحفظ بعيداً عن الضوء.

ويجب - كما هي عليه الحال في الزيوت الأخرى أو أنواع السمّنة - أن لا يُترك الزيت أو السمن يصل إلى درجة التدخين حين تسخينه، فإن ذلك علامة على فرط تسخينه مما يؤدي إلى تحويل لون الزيت إلى لون أسود؛ وسبب اللون الأسود هو تشكّل مادة الأكرولين (Acrolein) وقد تكون هذه المادة ضارة للإنسان.

• هل يوضع زيت الزيتون في الثلاجة (البراد)؟:

قد تشاهد أحياناً تشكّل طبقة بيضاء قاسية في أسفل قارورة زيت الزيتون، فما سبب ذلك؟ يحدث هذا الأمر حين يتعرض الزيت للبرد، إلا أن هذا الشيء لا يسبب أي ضرر أو تغيير في زيت الزيتون، وحين يُعاد الزيت إلى درجة حرارة الغرفة يعود الزيت فيصبح سائلاً، وبما أن درجة تجمّد زيت الزيتون تبلغ (٢م) فإنه يجب عدم وضع الزيت في الثلاجة.

• تخزين زيت الزيتون:

إن أفضل الظروف لتخزين زيت الزيتون هي درجة حرارة تقرب من (١٤م)، والتعبئة في أوانٍ مقلّعة بإحكام لتحاishi التأثير الضارّ للضوء والهواء والماء والمعادن كالحديد والنحاس.

- الطريقة المثلى لحزن الزيت في البيوت:

إن تخزين الزيت في قوارير خزفية أفضل من تخزينه في زجاجات أو علب معدنية، وإذا كان لا بدّ من حفظه في زجاجات كما في المطاعم،



فيجب حفظه في زجاجات قاتمة محكمة الإغلاق، لأن للضوء والهواء تأثيراً ضاراً في لون الزيت وطعمه ودرجة حموضته. ولا بدّ من القول للذين يخزنون في منازلهم الزيوت للاستعمال اليومي: أن عليهم أن يُفرغوا محتويات الأوعية الكبيرة في أوعية صغيرة حسب حاجتهم، لكي نقلل قدر الإمكان من فتح وإغلاق الأواني الكبيرة، وتجنب الزيت الهوائي والضوء.

• فساد زيت الزيتون:

حين تتعرض الدهون للهواء يمكن أن يحصل فيها طعم ورائحة غير مستحبة (وهذا دليل فسادها)، وينتج ذلك عن امتصاص مادة الأكسجين (مولد الحموضة) من الهواء، ويحدث ذلك خاصة لزيت الزيتون المعصور من الثمر الناضج (والمخزون لحين عصره)، وهذا ما يزيد من درجة حموضة الزيت.

- كيف يصلح الزيت الفاسد؟:

يخلط (٢٥) جزءاً من الزيت مع (٤٠) جزء من الماء الفاتر بدرجة (٣٠م) والمذاب فيه من الملح بنسبة (١٢٪) ثم يخض الخليط لمدة ربع ساعة، ويترك لكي يُفصل الزيت عن الماء، ويُسحب الزيت ثم يُعاد هذا الترتيب عدة مرات (٦ مرات).

• حموضة زيت الزيتون:

تبلغ درجة حموضة الزيت الطازج (١,٢٩)، ويبقى بهذه الدرجة لمدة خمسة شهور، وبعد هذه المدة تزداد الحموضة حتى تصبح حموضة الزيت ذي الثلاث سنوات (١٦,٥) درجة.

ويجب أن لا تزيد درجة حموضة الزيت الصالح للأكل عن (٢,٥) درجة، وكلما قلّت درجة الحموضة كان أفضل.



وأما الزيت الذي تزداد درجة حموضته عن (٢,٥) درجة فلا يصلح للطعام، بل يُستخدم في صناعة الصابون.

• غش زيت الزيتون:

- كيف تكشف غش زيت الزيتون بالزيت المعدني؟:

من المعروف أن الزيوت المعدنية لا تتصبن (لا تصنع صابوناً) ولذلك يمكن كشف غش الزيت بالطريقة الآتية:

يرفع على نار هادئة مقدار من الزيت المراد فحصه (خمسة غرامات مثلاً) ثم يتم تصبينها بمحلول البوتاس الكاوي (Caustic Potassium) ممزوج مع الغول بمقدار (٥٠سم^٣).

وحين ينتهي التصبن (أي: عندما يصبح المزيج رائقاً) يُضاف مقدار من الماء المقطر الساخن، فإذا ظهر عكر أبيض دلّ على وجود مواد غير متصينة (أي: على وجود الزيت المعدني)، ويجب أن تكون سعة الوعاء البلوري المستعمل لهذه التجربة ثلاثة أضعاف مجموع المواد؛ وذلك بسبب الفوران نتيجة هذا التفاعل، ويجب صب محلول البوتاس شيئاً فشيئاً على الزيت.

- كشف غش زيت الزيتون بزيت القطن:

يوضع (٢ سم^٣) من الزيت المراد فحصه في أنبوب تجربة ويُخلط مع (٤ سم^٣) من كاشف «هالفن»، ثم يُغمس الأنبوب في حمام مائي، ويداوم على تسخينه لمدة ساعة، فإذا بدأ الخليط يتلون باللون الأحمر دلّ على وجود زيت القطن.



• الزيوت والحرارة:

عند تعريض الدهون إلى درجة حرارة عالية تتحول إلى زيوت، وقد تصل في النهاية إلى درجة الاشتعال، وبشكل عام فإن الزيوت النباتية يمكن أن تسخن لدرجة عالية من الحرارة تفوق أنواع الدهون الأخرى بسبب احتوائها على الأحماض الدهنية وبسبب نقاوتها.

أما الدهون الأخرى كالزبدة والسمنة (المارجرين) فلا يمكن استخدامها للقلي بدرجة عالية؛ لأنها تحتوي على مواد أخرى كالماء ومادة مستحلبة (Emulsifier) مما يجعلها تحترق بسهولة.

وحين تصل حرارة الدهن إلى درجة عالية تتشكّل غشاوة من دخان أزرق تُسمى بـ (درجة التدخين: Smoke Point) وفي هذه الدرجة تبدأ جزيئات الدهن بالانقسام مما يُفقدّها بعضاً من خواص الدهن، ومتى ارتفعت حرارة الدهن فوق ذلك فقد يشتعل بقوة، وتُسمى هذه الدرجة التي يشتعل فيها الدهن بدرجة التوهّج (Flash Point).



الفصل السادس

الزيتون كغذاء

عرف الإنسان شجرة الزيتون منذ أقدم العصور، فأتدم بثمرها واستعمل زيتها في الطعام.

ويعتبر الزيتون مادة تزيد من الشهوة للطعام، فقد تعارف الناس على إدراج بضع زيتونات في قائمة المقبلات (المشهيّات).

وزيت الزيتون أسهل هضمًا من الزيوت النباتية الأخرى، وله قيمة غذائية عالية، وقد كان الأطباء حتى سنوات قليلة خلت يحذرون الناس المصابين بارتفاع كولسترول الدم من تناول زيت الزيتون باعتباره مادة دهنية تزيد الكولسترول، ولكن الأبحاث العلمية الحديثة - كما ستجد في الفصل القادم - قد أثبتت عكس ذلك، ويكفي أن نعلم أن الجمعية الطبية البريطانية والأميركية لمرض السكر قد أوصتا أن تكون الزيوت اللامشبعة الوحيدة كزيت الزيتون هي المصدر الأساسي للدهون التي يتناولها مريض السكر.

• تركيب الزيتون:

يشكّل الزيت (٧٠٪) من ثمرة الزيتون، ويتكوّن زيت الزيتون من جليسيريدات وحموض؛ أهم هذه الحموض: حمض الأوليك (Oleic)،



مع كميات صغيرة من حمض البلمتيك (Palmitic)، وحمض اللينولئيك (Linoleic)، وحمض الستياريك (Stearic)، وحمض المستريك (Myristic).

وجاء في كتاب (The Composition of Food):

تحتوي (١٠٠) غرام من الزيتون على المواد التالية:

بروتينات (٠,٩) غرام، دسم (١١) غرام، بوتاسيوم (٩١) ملغم، كالسيوم (٦١) ملغم، ماغنيزيوم (٢٢) ملغم، فوسفور (١٧) ملغم، حديد (١) ملغم، نحاس (٠,٢٢) ملغم، كبريت (٣٦) ملغم، كما تحتوي على (٤,٤) غرام من الألياف.

أما كمية الصوديوم والكلور في (١٠٠) غرام من الزيتون الموضوع في ماء مملح فتختلف حسب شدة التمليح، وتُقَدَّر كمية الصوديوم وسطيّاً بـ(٢٢٥٠) ملغم، أما الكلور فيقدر بـ(٣٧٥٠) ملغم.

ويعطي تناول (١٠٠) غرام من الزيتون (١٠٣) حريرة (كالوري)، ويعتبر الزيتون فقيراً بالسكريات.

وتحتوي (١٠٠) غرام من الزيتون على (١٨٠) ميكروغرام من الكاروتين (وهي طليعة الفيتامين أ) كما يحتوي على كميات قليلة من الفيتامين (ب)، وهو غني بالفيتامين (ي) وهو فيتامين أساسي في تركيب الخلايا ونشاط الأنزيمات. كما أنه فيتامين مخصّب مقوٌّ للنسل.

ويقول الدكتور (ريان) والدكتور (Saynor) في كتابهما (The Eskimo

:Diet)

«لقد اعتاد الناس في العديد من دول حول البحر الأبيض المتوسط - حيث تقلّ نسبة حدوث أمراض شرايين القلب التاجية - على أن يطهوا



طعامهم بزيت الزيتون، وأن يضعوا هذا الزيت على مائدة الطعام في أي وقت كان.. ويضاف إلى الكثير من الأطعمة..

وينبغي علينا أن نشجّع الناس على استعمال زيت الزيتون في السلطات، فإن هناك أدلة علمية تشير إلى أن استعمال زيت الزيتون يُخفّض احتمال حدوث جلطة في القلب».



الفصل السابع

زيت الزيتون والكولسترول

• ما هو الكولسترول؟

يتواجد الكولسترول كمادة طبيعية في كل خلايا ودم الحيوانات، وهو عنصر أساسي في التركيب الكيميائي لأجسامنا، ويدخل في تركيب بعض الهرمونات الهامة في الجسم.

والكولسترول نوعان: نوع ضارّ، ونوع مفيد.

- فأما النوع الضارّ: فهو ما يُسمّى بكولسترول الدسم البروتينية ذات التركيز المنخفض (Low Density Lipo Protein) (L.D.L.)، ويتراكم هذا النوع من الكولسترول في الشرايين محدثاً تضيقاً فيها، ومن هذه الشرايين شرايين القلب الإكليلية، مما قد يؤدي إلى إحداث الذبحة الصدرية (خناق الصدر)، أو جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية).

- وأما النوع المفيد: فهو كولسترول الدسم البروتينية ذات التركيز المرتفع (High Density Lipo Protein) (H.D.L.)، ويقوم هذا الكولسترول بإزاحة الكولسترول الضارّ من مواضعه في الخلايا، ونقله إلى الكبد حيث يتخلص منه هناك.



فلهذا فإننا نهدف دوماً في غذائنا إلى أن نرفع مستوى هذا النوع من الكولسترول في الدم؛ فكلما ازداد مستواه في الدم، قلَّ احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب.

ويزداد هذا النوع بالقيام بالتمارين الرياضية، وبتناول زيت الزيتون، وزيت السمك، بدلاً من الدهون الحيوانية، وبالتوقف عن التدخين.

• ارتفاع كولسترول الدم العائلي أو الوراثي:

هناك استعداد عائلي لارتفاع كولسترول الدم عند بعض الناس، وينتقل هذا الاستعداد وراثياً، فإذا كانت هناك قصة وفاة فجائية عند عدد من أفراد العائلة في سن الثلاثينات أو الأربعينات، فإنه يجب التفكير جدياً باحتمال وجود ارتفاع في كولسترول الدم عند الإخوة أو الأبناء.

ويوجد هذا المرض عند شخص واحد في كل خمسمئة شخص، ومن المعروف أن احتمال حدوث «جلطة» في القلب عند شخص مصاب بهذا المرض يبلغ ثمانية أضعاف ما هو عليه عند الأشخاص الطبيعيين.

ويُنصح من كان لدى عائلته مثل تلك القصة أن يراجع الطبيب لإجراء فحص دم في الصباح يشتمل على الكولسترول والجليسيرات الثلاثية والكولسترول المفيد (H.D.L.).

ويجب إجراء هذا الفحص في الصباح بعد صوم يستمر (١٤) ساعة^(١).

(١) ستجد المزيد من التفاصيل في كتابنا الذي صدر بعنوان: «الدهون.. والكولسترول.. والقلب» عن مكتبة السوادي بجدة، ودار القلم بدمشق.



• تأثير زيت الزيتون على الكولسترول:

حتى عام (١٩٨٥م) كانت الكتب العلمية تقول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كولسترول الدم زيادة أو نقصاناً، إلا أن الأبحاث الحديثة جداً أظهرت أن زيت الزيتون يُنقص معدل الكولسترول في الدم، وليس هذا فحسب بل أنه يُنقصُ أيضاً مستوى الكولسترول الضارّ (L.D.L).

وفي معالجتنا للمصابين بارتفاع كولسترول الدم يهدفُ دوماً من وراء العلاج إنقاص معدل هذين المركبين، وعليه فإن زيت الزيتون يقوم بأداء ما نسعى إليه.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أيضاً أن زيت الزيتون - بعكس غيره من الزيوت غير المشبعة كزيت الذرة - فإنه لا يُنقصُ من مستوى الكولسترول المفيد. ومن الثابت علمياً أنه كلما ارتفع مستوى هذا النوع من الدسم، قلّت نسبة الإصابة باحتشاء العضلة القلبية (الجلطة).



وهكذا تبين لنا أن لزيت الزيتون تأثيراً مزدوجاً: فهو يُنقص من الكولسترول الضارّ، في حين يحافظ على مستوى عالٍ للكولسترول المفيد، وبذلك يحمي القلب من أمراض الشرايين القلبية. وإن تأثير زيت الزيتون على دسم الدم أفضل من تأثير زيت الذرة أو زيت المازولا الذي طالما تحدث الأطباء والناس عن فوائده.



• الأحماض الدهنية والفيتامينات في زيت الزيتون:

٥٦ - ٨٣٪	حموض دهنية لا مشبعة وحيدة (Monounsaturated)
٢٠ - ٣٥٪	حموض دهنية لا مشبعة عديدة (Polyunsaturated)
٨ - ٢٣,٥٪	حموض دهنية مشبعة (Saturated)
٣ - ٣٠ ملغ/١٠٠ مل	فيتامين (ي)
١٨٠ مكغ/١٠٠ غ زيتون	طليعة الفيتامين أ (كاروتين)

• تركيب الزيوت والدهون:

نسبة الدهون اللامشبعة العديدة %	نسبة الدهون اللامشبعة الوحيدة %	نسبة الدهون المشبعة %	الغذاء
٢	٦	٩٢	زيت جوز الهند
٨	٨٠	١٢	زيت الزيتون
٥٧	٢٧	١٦	زيت الذرة
٧٢	١٨	١٠	زيت دوار القمر (Sunflower)
٧٨	١٠	١٢	زيت العصفور (Safflower)
٣	٣٩	٥٨	الزبدة
٦	٣٠	٦٤	المرجرين



الفصل الثامن

زيت الزيتون وأمراض شرايين القلب (Coronary Artery Disease)

• ما هو مرض شرايين القلب الإكليلية (التاجية)؟:

مرض شرايين القلب التاجية (Coronary Artery Disease) هو اضطراب أو خلل في وظيفة القلب بسبب تضيق أو انسداد في الشرايين التاجية التي تغذي العضلة القلبية.

وأكثر التظاهرات السريرية شيوعاً لهذا المرض: الذبحة الصدرية (الخنّاق الصدري: Angina Pectoris) الذي يسبب ألماً في الصدر عند الجهد، أو جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية: Myocardial Infarction).

• شيوع المرض:

يعتبر مرض شرايين القلب أحد أهم أسباب الوفاة في العالم، فهو يشكّل ثلث حالات الوفاة التي تحدث ما بين (٤٥) و(٦٤) سنة في بريطانيا والولايات المتحدة.

ففي بريطانيا يموت سنويّاً (١٥٠) ألف شخص بجلطة القلب، ويموت في الولايات المتحدة نصف مليون شخص بسبب جلطة القلب.



• أسباب مرض شرايين القلب:

تحدث أعراض المرض بسبب نقص جريان الدم في الشرايين التي تغذي عضلة القلب.

وتبدأ هذه الشرايين أولاً بالتضيُّق نتيجة تشكُّل عصيدة (لطخات) (Plaques) يترسب فيها الكولسترول و صفيحات الدم والأنسجة الليلية.

وقد يحدث تضيق أشد بسبب ترسب جلطات الدم (خثرات) على السطح الخشن لهذه العصيدة الشريانية، ويحدث هذا المرض عادة بعد سن الخامسة والثلاثين عند الرجال، وبعد سن الخمسين عند النساء.

• ما هي أسباب تصلب الشرايين:

هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى تصلب الشرايين، إلا أن أهم هذه الأسباب هي:

- ١ - ارتفاع كولسترول الدم.
- ٢ - التدخين.
- ٣ - ارتفاع ضغط الدم.
- ٤ - مرض السكر.
- ٥ - عدم القيام بنشاط رياضي.
- ٦ - الاستعداد الوراثي أو العائلي.
- ٧ - التعرض للضغوط النفسية والكرب (Stress).
- ٨ - السُّمنة (البدانة).
- ٩ - الجنس (الذكور أكثر عرضة للإصابة من الإناث).



ويعتقد البعض أن جلطات القلب أكثر شيوعاً عند الناس من ذوي الشخصية (أ) (Type A)، وهؤلاء الأشخاص هم الذين تجدهم لا يهدؤون في عملهم، يسرعون خوفاً من تدارك الوقت، وهم مرهفو الحساسية يتحرّون الدقة الشديدة في أي عمل يقومون به، يتذمرون من التأخير ويتأكدون من الوقت، ولكن هؤلاء هم عادة من الناجحين في حياتهم ومن المبدعين.

وهناك أدلة علمية تشير إلى ازدياد جلطة القلب عند أولئك الذين يصابون بالهمود النفسي عقب وفاة قريب، أو فقد عمل مفاجئ، أو أي كرب أو مصيبة حلّت بهم.

• الذبحة الصدرية (الخنق الصدري: Angina Pectoris):

يشكو المريض عادة من ألم في منتصف الصدر ينتشر إلى الكتف الأيسر والذراع الأيسر، وقد ينتشر إلى الفك الأسفل والرقبة. ويحدث هذا الألم عادة خلال الجهد أو بعده، ويستمر عدة دقائق إلى عشرين دقيقة، وقد يأتي الألم بعد وجبة طعام أو مشي سريع أو صعود السلم، ويزول الألم عادة بتوقف المريض عن الجهد أيّاً كان نوعه، كما يزول الألم عند استعمال المريض لحبوب النيتروغليسيرين أو الإيزورديل تحت اللسان. وقد يصاحب الألم الصدري أعراض كالخفقان أو الغثيان أو التجشؤ. وتحدث الذبحة الصدرية عندما تقوم عضلة القلب بجهد أكبر في الوقت الذي تكون فيه كمية الدم المتوفرة لها لتغذيتها أقل.

ويشخص المرض بالقصة التي يرويها المريض، وقد يظهر تخطيط القلب الكهربائي (E.C.G) تغييرات مميزة، إلا أنه قد يكون طبيعياً بين نوبات الألم.



كما يمكن إجراء اختبار الجهد (بالمشي على السير)، ويتم التشخيص النهائي بتصوير الشرايين القلبية (القثطرة القلبية) (وذلك بحقن مادة ظليلة في أحد الشرايين ثم أخذ صور شعاعية).

وتعالج نوبة ألم الذبحة الصدرية بحبوب توضع تحت اللسان كمادة نيتروغليسيرين (Nitroglycerine)، كما أن هناك حبوباً تؤخذ يومياً كالنيترات (Nitrates)، أو الأدوية المثبطة لمستقبلات بتا (B blockers)، والأدوية المثبطة للكالسيوم (Ca blockers).

• جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية: Myocardial Infarction):

تنجم جلطة القلب عن انقطاع كامل للدم المغذي لجزء من عضلة القلب، وهذا ما يؤدي إلى انحلال وتموت خلايا المنطقة المصابة.

ويحدث هذا نتيجة انسداد تام في أحد شرايين القلب بواسطة جلطة دموية (خثرة)، وقد تحدث في بعض الحالات نتيجة تشنج في أحد هذه الشرايين.

ويشكو المريض من ألم صدري عميق يبدأ في منتصف الصدر، وقد ينتشر إلى الذراع الأيسر حتى إصبعي الخنصر والبنصر، كما يمكن أن ينتشر الألم إلى الرقبة والفك السفلي.

ويصاحب الألم عادةً عرق بارد غزير، كما قد يشكو المريض من غثيان وإقياء أو ضيق في النفس، وقد يفقد المريض وعيه.

ويتم التشخيص بالقصة التي يرويها المريض، وهناك فحصان هامان



يؤديان إلى تشخيص دقيق للحالة، ألا وهما: تخطيط القلب الكهربائي، وفحص دم يشمل بعض أنزيمات الدم التي يزداد مستواها نتيجة انحلال خلايا القلب في الجلطة القلبية.

وقد يحدث نتيجة جلطة القلب اضطراب في نظم القلب، أو قصور في القلب (استرخاء القلب)، ويجب معالجة المريض في وحدة العناية المركزة.

وتُستخدم حالياً وفق شروط محددة أدوية تحل جلطة القلب (Thrombolytic Therapy) في الساعات الأولى من حدوث الجلطة في القلب^(١).

• زيت الزيتون وقاية من أمراض القلب:

ويعزو الباحثون انخفاض معدل حدوث أمراض القلب، وبعض أنواع السرطانات في دول حوض البحر المتوسط جزئياً إلى تناول زيت الزيتون المنتظم كجزء من غذاء سكان هذه الدول؛ حيث يتناول هؤلاء ما بين (٢٥ - ٥٠) غراماً من زيت الزيتون يومياً.

فقد نشرت مجلة (Journal of Translational Medicine) الصادرة في شهر ديسمبر (٢٠١٤م) مقالاً استعرضت فيه فوائد زيت الزيتون على القلب والمتلازمة الاستقلابية، وكيف أن استهلاك زيت الزيتون المنتظم عند سكان حوض البحر المتوسط، قد أدى إلى انخفاض معدلات الوفيات من أمراض شرايين القلب في الدول الأوروبية الجنوبية المطلّة على حوض

(١) من شاء التوسع في الوقاية من أمراض القلب فليراجع كتابنا الذي صدر بعنوان: «كيف تقي نفسك من أمراض القلب؟»، وقد أصدرته دار القلم بدمشق.



البحر المتوسط، رغم ارتفاع معدلات عوامل الخطورة المهيئة لمرض شرايين القلب عندهم.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (Maturitas) في شهر يناير (٢٠١٥م) أن هناك علاقة عكسية بين تناول زيت الزيتون وحدوث جلطة القلب.

وقد استعرضت مقالة مطولة نشرت في مجلة (Sci Int. J Mol.) في شهر مارس (٢٠١٧م) الأبحاث العلمية في السنوات الأخيرة، والتي ركزت على دور المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون البكر، حيث تلعب دوراً فيزيولوجياً كبيراً في دهون الدم، والوقاية من التخرب التأكسدي، ومؤشرات الالتهاب، ووظائف صفيحات الدم، إضافة إلى تأثيراتها كمضاد للجراثيم ومحافظ على صحة العظام.

كما أن هذا الغذاء الغني بزيت الزيتون يحد من العوامل المهيئة لأمراض شرايين القلب؛ مثل: ارتفاع دهون الدم وضغط الدم، ويقلل من اضطراب وظيفة بطانة الشريان، والتخرب التأكسدي وتخثر الدم.

وقد أجريت دراسة على (٧٢١٦) شخصاً قسّموا إلى مجموعات حسب نوع الحمية، ومنها حمية غنية بزيت الزيتون. فتبيّن أن الذين يستهلكون زيت الزيتون هم أقل إصابة بالبدانة وبنقص الكولسترول المفيد وباضطراب اختبار تحمل السكر.. وظهر أن زيت الزيتون فقط ترافق بانخفاض (١١٪) من نسبة الوفيات و(١٢٪) من نسبة الوفيات القلبية، و(١٧٪) من معدل حدوث السكتة الدماغية.

والحقيقة أن الأمريكيان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثاً في



إيطاليا وإسبانيا وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوربة والولايات المتحدة.

وأظهرت دراسة (EPICOR Study) التي شملت (٢٩,٦٨٩) امرأة: أن النساء اللواتي يتناولن زيت الزيتون والخضراوات الورقية ينخفض عندهن حدوث مرض شرايين القلب بنسبة (٤٤٪).

ونشرت المجلة الأمريكية لأمراض القلب (Am Heart J.) في شهر يوليو (٢٠١٦م) أسس دراسة بدأت في إسبانيا على أكثر من ألف شخص (CORDIOPREV study) لمعرفة تأثير غذاء البحر المتوسط الغني بزيت الزيتون في الوقاية من حدوث مرض شرايين القلب، وستستمر الدراسة سبع سنوات.

وقد أجريت دراسة على (١٠٨٠٠) رجل وامرأة تتراوح أعمارهم ما بين (٢٠) و(٥٩) سنة لمعرفة علاقة الغذاء الذي يتناولونه بضغط الدم ومستوى السكر والكوليسترول في الدم.

وقد وجهت لهؤلاء أسئلة حول نوعية الدهون المتناولة من لحوم وحلويات وكاتوه، والزيوت كزيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار القمر (عباد الشمس)... إلخ.

وقد أظهرت هذه الدراسة أن مستوى الكوليسترول وضغط الدم والسكر في الدم كان أقل عند أولئك الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون. وكانت النتائج متماثلة عند الرجال والنساء. والعوامل الثلاثة المذكورة (الكوليسترول والسكر وضغط الدم) عوامل هامة جداً في إحداث تصلب شرايين القلب، وهذا يفسر كيف يلعب تناول زيت الزيتون



دوراً في الوقاية من الذبحة الصدرية وجلطة القلب، وقد أكدت الدراسة التأثيرات الضارة المعروفة لتناول غذاء غني بالدهون، كالزبدة، على الكولسترول وسكر الدم والضغط الشرياني.

فإذا كان الباحثون قد توجهت أنظارهم حديثاً نحو دراسة زيت الزيتون وإثبات فوائده العديدة في الوقاية من المرض القاتل، مرض شرايين القلب، فإن رسول الإنسانية عليه صلوات الله وسلامه قد أمر بأكله منذ أكثر من ألف وأربعمئة عام، ولا عجب فالله جلّ في علاه قد أقسم بالزيتون فقال: ﴿وَالزَّيْتُونَ * وَطُورِ سِينِينَ﴾ [التين: ١-٢].

• كيف يعمل زيت الزيتون؟:

يحتوي زيت الزيتون على أحماض دسمة لا مشبعة وحيدة (Monounsaturated)، ويبدو أن هذا النوع من الأحماض الدسمة هو أفضل من الأحماض الدسمة اللامشبعة العديدة (Polyunsaturated) (كتلك التي في زيت الذرة وزيت دوار الشمس) في الوقاية من مرض الشرايين الإكليلية.

فزيت الزيتون - كما ذكرنا - يُنقِصُ مستوى الكولسترول الضار (L.D.L Cholesterol) ويرفع من الكولسترول المفيد (H.D.L Cholesterol)، أما الزيوت النباتية الأخرى كزيت الذرة وزيت دوار الشمس فإنها دون شك تُخفِضُ مستوى كولسترول الدم إلا أنها في الوقت نفسه تُخفِضُ أيضاً مستوى الكولسترول المفيد وهو النوع المرغوب به، والذي كلما زاد مستواه في الدم انخفض احتمال حدوث مرض الشرايين الإكليلية في القلب.



إلا أن الأبحاث الحديثة جداً قد أظهرت أيضاً أن فعل زيت الزيتون لا يقتصر على ما ذكرنا فحسب، بل إن هناك في زيت الزيتون عاملاً قوياً آخر يحارب مرض شرايين القلب، ويقوم هذا العامل بفعل مضاد للتخثر؛ حيث يقي من حدوث الخثرات (الجلطات)، ويقوم أيضاً بالإقلال من امتصاص الكولسترول في الجسم.

ويقول الدكتور تريفيسان:

«لا نعرف بوضوح حتى الآن الآليات التي يمارس بها زيت الزيتون تأثيراته المفيدة على ضغط الدم والكولسترول في الدم، إلا أن هناك عدة آليات مفترضة؛ منها:

١ - أن زيت الزيتون يمنع استقبال الخلايا للنوع الضارّ من الكولسترول وهو (L.D.L).

٢ - يمكن لزيت الزيتون أن يزيد من إنتاج البروستاسيكلين وبالتالي يخفّض ضغط الدم.

٣ - يمكن لزيت الزيتون أن يؤثر على استقلال وإنتاج واستهلاك الجسم للأنسولين، وهذا يفسر التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون على سكر الدم.



الفصل التاسع

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

يرتفع ضغط الدم عادة كاستجابة طبيعية للجهد الجسمي أو للضغط النفسي أو الكروب (Stress)، إلا أن ضغط الدم عند المصاب بارتفاع ضغط الدم (Hypertension) يظل مرتفعاً أثناء الراحة.

وهناك عدد كبير من الناس ممن لا يعلم بأنه مصاب بارتفاع ضغط الدم. وبما أن ارتفاع ضغط الدم يؤهب لحدوث السكتة الدماغية (Stroke) أو جلطة في القلب (Myocardial Infarction) فإنه من الضروري جداً إجراء فحص دوري لضغط الدم لكشف وجود ارتفاع فيه مرة كل سنتين على الأقل.

وضغط الدم هو الضغط الذي يندفع به الدم في الشرايين، ويعبّر عنه عادة برقمين، فيقال مثلاً: إن ضغط الدم الطبيعي لا يتجاوز (١٣٠/٨٠)؛ فالرقم الأعلى (١٣٠) يسمّى بالضغط الانقباضي، ونعني بذلك أنه ضغط الدم أثناء انقباض القلب ودفعه الدم في الشرايين.

أما الرقم الأدنى (٨٠) فيقال له: الضغط الانبساطي، نعني به ضغط الدم في الشرايين أثناء انبساط القلب فيما بين الضربتين.



وما نعينه بارتفاع الضغط أو الضغط العالي (أي ارتفاع لأي من الضغطين الانقباضي أو الانبساطي أو كليهما معاً) فوق المعدل الطبيعي للضغط.

وحسب الإرشادات الطبية التي أصدرتها جمعية القلب الأمريكية في شهر نوفمبر (٢٠١٧م) فإن الضغط الطبيعي هو ما دون (١٣٠/٨٠). أما من كان ضغطه فوق هذا المستوى فهو مصاب بارتفاع ضغط الدم.

• حدوث ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم مرض شائع جداً، إذ يصيب (١٠-٢٠٪) من الناس، ولا يعرف سببه في (٩٠٪) من الحالات، ويُسمى حينئذٍ بارتفاع ضغط الدم الأساسي (Essential).

إلا أن هناك عوامل تترافق بزيادة احتمال حدوث ارتفاع الضغط؛ وهي: التدخين والسمنة وشرب الخمر، ووجود ارتفاع ضغط الدم عند العائلة، والعمل الذي لا يتطلب جهداً (Sedentary)، والعمل المترافق بالضغوط النفسية (Stress).

أما في الحالات الباقية (١٠٪) فيوجد هناك سبب واضح لارتفاع الضغط؛ كورم في الغدة الكظرية (Adrenal)، وتضييق الشريان الأبهر (وهو مرض خلقي قلبي)، ومرض في الكلية، أو استعمال حبوب منع الحمل.

• أعراض ارتفاع ضغط الدم واختلاطاته:

لا يسبب ارتفاع ضغط الدم عادة أي أعراض، ولا يشعر المريض به، وكثيراً ما يُكتشف صدفة أثناء فحص روتيني للمريض، إلا أن ارتفاع



ضغط الدم الشديد يمكن أن يؤدي إلى صداع وضيق في النفس ودوخة واضطرابات في البصر.

ويزيد ارتفاع ضغط الدم من احتمال الإصابة بجلطة الدماغ (الفالج) (Stroke)، ومن مرض شرايين القلب، كما يمكن أن يؤدي إلى خلل في الكليتين وإصابة في شبكية العين.

وهناك أدوية لارتفاع ضغط الدم منها المدرات وحاصرات بيتا ومضادات الكالسيوم وغيرها^(١).

• تأثير زيت الزيتون على ارتفاع ضغط الدم:

أجرى ويليامز وزملاؤه من جامعة ستانفورد بكاليفورنيا في الولايات المتحدة دراسة على (٧٦) شخصاً غير مصابين بأي أمراض قلبية لمعرفة تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم.



(١) للمزيد من التفاصيل راجع كتابنا: «ارتفاع ضغط الدم»، وقد أصدرته دار القلم بدمشق ودار البشير بجدة.



وُضِعَ هؤلاء على غذاء غني بزيت الزيتون لمدة ثلاثة أيام، وتمّ قياس ضغط الدم عندهم كل صباح، فوجد الباحثون أن ضغط الدم قد انخفض بشكلٍ واضحٍ عند أولئك الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي. وكان انخفاض ضغط الدم أكثر وضوحاً عند الذين تناولوا (٤٠غ) من زيت الزيتون يومياً.

واستنتج الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين ضغط الدم وتناول زيت الزيتون، فقد أدى تناول زيت الزيتون إلى انخفاض ملحوظ في ضغط الدم، وكانت هذه أول دراسة تُجرى في أمريكا وأوربة للتعرف على تأثير زيت الزيتون على ارتفاع ضغط الدم.^٢



الفصل العاشر

زيت الزيتون ومرض السكر (Diabetes Mellitus)

• الداء السكري (مرض السكر):

ينجم الداء السكري عن نقص أو غياب في إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس.

والأنسولين هرمون هام مسؤول عن امتصاص السكر من قبل خلايا الجسم لكي تستعمله في إنتاج الطاقة، وعن امتصاص السكر من قبل الكبد والخلايا الدهنية لكي يُخزن هناك.

وإذا ما نقص إفراز الأنسولين، زاد مستوى السكر في الدم وأدى إلى كثرة التبول وازدياد في العطش.

وإن عدم قدرة الجسم على خزن أو استعمال السكر يؤدي إلى نقص في الوزن وجوع وتعب عام.

ويؤدي الداء السكري إلى اضطراب في استقلاب الدهون وإلى تسارع في تخريب الشرايين الدموية الصغيرة.

وهناك نوعان من مرض السكر:

النوع الأول (Type I): وهو النوع الذي يحتاج فيه المريض إلى



الأنسولين (Insulin-Dependent Diabetes Mellitus) ويبدأ هذا النوع عادة بالظهور قبل سنّ الخامسة والثلاثين من العمر، وأكثر ما يظهر فيما بين العاشرة والسادسة عشرة من العمر.

وينجم هذا النوع عن تخريب في الخلايا المفرزة للأنسولين في البنكرياس، وربما كان هذا نتيجة لاستجابة مناعية عقب التهاب فيروسي. ويتوقف عند هؤلاء إنتاج الأنسولين بشكل تام تقريباً. ويحتاج المريض إلى حقن الأنسولين بانتظام، وإن ترك تناول الأنسولين قد يؤدي إلى السُّبات والوفاة.

النوع الثاني (Type II): وهو النوع الذي لا يعتمد على الأنسولين (Non Insulin-Dependent Diabetes Mellitus) ويحدث عادة بشكلٍ تدريجي عند أناس فوق سنّ الأربعين. وقد يكتشف مرض السكر صدفة أثناء فحص روتيني للمريض.

ويستمر عند هؤلاء إنتاج الأنسولين، ولكن بصورة غير كافية لاحتياجات الجسم وخاصة إذا كان المريض بديناً.

وفي معظم الحالات لا يحتاج المريض للأنسولين بل يعالج بحمية غذائية وإنقاص الوزن، إضافة إلى حبوب تؤخذ عن طريق الفم.

• زيت الزيتون وسكر الدم

أثبتت دراسة نشرت في مجلة (Clin Nut) في شهر مايو (٢٠١٦م) أن تناول زيت الزيتون البكر يحسّن من مستوى السكر والدهون بعد وجبة الطعام عند من هم مهيوون للإصابة بمرض السكر.



وأبدت دراسة حديثة نشرت في مجلة (J. Endocrinol Invest) في شهر مايو (٢٠١٥ م) أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يحسّن من السيطرة الاستقلابية عند مرضى السكري الكهلي، شريطة التزامهم بتناول الدواء. ولا صحة أبداً لما نُسب إليّ على بعض وسائل التواصل الاجتماعي من أن تناول زيت الزيتون يشفي من مرض السكر ويُغني عن تناول الدواء.. فهذا كذب وافتراء!..

• التوصيات الحديثة للحمية عند مرضى السكر:

لا شك أن الحمية هي حجر الزاوية في علاج أي مريض بمرض السكر الكهلي.

وقد أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر (American Diabetes Association) المرضى المصابين بهذا الداء بتناول حمية فقيرة بالكولسترول وبالدهون المشبعة (كالدهون الحيوانية).

كما أوصى التقرير الصادر عنه في عام ٢٠١٧ بتناول حمية حوض البحر الأبيض المتوسط والغنية بالدهون اللأمشبعة الوحيدة مثل زيت الزيتون.



الفصل الحادي عشر

زيت الزيتون والسرطان

زيت الزيتون يساعد على منع بعض السرطانات، وذلك بتقليل الأكسدة المسببة لتلف (DNA).. فقد أشارت دراسة حديثة إلى أن هناك علاقة وثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث عدد من السرطانات ومنها سرطان الثدي والمعدة.

وأكد مقال نشر في مجلة (Aging Albany NY) عام (٢٠١٤م) أن هناك علاقة وثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي، واستهلاك كميات متوازنة من زيت الزيتون يمكن أن يقلل من نسبة الإصابة بسرطان الثدي، لاحتوائه على مضادات الأكسدة القوية التي تحدّ من نمو الأورام بشكل عام.

كما أشار بحثٌ نُشر في مجلة (Nutr Cancer) عام (٢٠١٤م) إلى أن التأثير الواقي لزيت الزيتون من سرطان القولون، يكون أشد إذا ما بدأ تناول الزيت قبل سن البلوغ.

وأثبتت دراسة حديثة أن زيت الزيتون يحتوي على مركب اسمه «أوليوكانتال» ولديه القدرة على قتل الخلايا السرطانية بشكل انتقائي، دون إضرار بالخلايا السليمة.



واختبرت الدراسة التي نشرتها مجلة علم الأورام «موليكولار أند سيلولار أونكولوجي» إمكانية المركب المستخلص من زيت الزيتون البكر على تدمير الخلايا السرطانية.

وكشفت الدراسة عن أنواع السرطانات التي يمكن لزيت الزيتون علاجها، وهي سرطان البنكرياس والثدي والبروستات.

ووجدت الدراسة التي أجريت في جامعة نيويورك، أن مركب الأوليوكانتال يحرض على موت الخلية السرطانية.

وأظهرت دراسة أخرى أن التأثير الواقي لزيت الزيتون من السرطان يكون أشد.. إذا بُدئ بتناول الزيت قبل البلوغ واستمر على ذلك مدى الحياة.

كما أن حمض أوليك (Oleic Acid) الحمض الدهني الأساسي في زيت الزيتون، له أهمية في تقليص نمو الخلايا السرطانية، وقد بينت الدراسة أن الالتزام بغذاء حوض البحر المتوسط يقلل حالات الوفيات في السرطان، وكما ثبت بالدراسات العلمية البحثية فإن المداومة على زيت الزيتون البكر الفاخر يقلل من حدوث أمراض السرطان وخاصة سرطان القولون وسرطان الثدي.



الفصل الثاني عشر

زيت الزيتون ووهن العظام (Osteoporosis) تخلخل أو هشاشة العظام

وهن العظام: هو مرض روماتيزمي سببه انخفاض في كثافة العظام أو رقتها في الهيكل العظمي، وهي حالة تصيب نصف السيدات وثلث الرجال فوق سن السبعين، وتكون مصحوبة بآلام شديدة، وتجعلهم معرضين للكسور.

ويعتبر الهيكل العظمي مخزناً للكالسيوم الذي له وظيفة حيوية في نشاط الخلايا ووظائف القلب والاتصال بين الأعصاب.

وكلما تقدم بنا العمر قلّت كتلته في العظام؛ لأن الهيكل العظمي، يفقد كتلته بمعدل (٠,٣٪) لدى الرجل و(٠,٥٪) لدى المرأة سنوياً، ويبدأ هذا الفقدان في منتصف سنّ العشرينات، ويزداد المعدل فوق سن الأربعين، ولا سيما بعد انقطاع الطمث، حيث يزداد معدل الفقدان ليصبح (٢ - ٣٪) سنوياً لتصبح العظام هشة رقيقة مما يعرضها للكسر بسهولة.

ويتصف تخلخل العظام (ترقق العظام) بانخفاض كتلة العظم، ويشكل تهديداً مهماً لملايين الناس في العالم، ونظراً لازدياد الشيخوخة في أوربة والولايات المتحدة فمن المتوقع تضاعف تكلفة علاج المرض ومضاعفاته في الثلاثين سنة القادمة.



ولو هن العظم آثار كبيرة على الفرد وأسرته ومجتمعه، ومنها المالية والبدنية والنفسية.. فكسر الورك مثلاً (Hip Fracture) يُحدث تأثيراً كبيراً على نوعية الحياة، وقد أظهر استطلاع للرأي أن (٨٠٪) من النساء فوق سن الخامسة والسبعين سنة يفضلن الموت على كسر ورك شديد يؤدي بهن إلى البقاء في المنزل قيد العلاج.

ويتم تشخيص المرض بفحص شعاعي يدعى «دكسا» (تفحص فيه كثافة العظام) (Dual Energy X-Ray Absorptiometry – DEXA) وقياس مستوى الفيتامين (د) في الدم وفحوص أخرى.

وهناك ثلاثة عوامل حيوية تساهم في تحسين صحة العظام على امتداد سني العمر:

- ١ - ممارسة النشاط البدني المنتظم.
 - ٢ - استهلاك كميات كافية من الكالسيوم.
 - ٣ - استهلاك كميات كافية من فيتامين (د)، الذي يعد ضرورياً لتحفيز امتصاص الكالسيوم في الجسم.
- وتختلف كميات الكالسيوم التي يتوجب استهلاكها للحفاظ على سلامة العظام، باختلاف المراحل العمرية.
- ويعالج وهن العظام باستخدام أدوية حديثة، تعطى على شكل حبوب أو إبر في العضل وغيرها.

• زيت الزيتون والوقاية من هشاشة العظام:

يلعب زيت الزيتون دوراً هاماً في تحسين صحة العظام، إذ يحتوي زيت الزيتون على عدد من البروتينات الهامة التي تساهم في تحسين



وتقوية العظام، والحفاظ على كتلة العظام في الجسم، كما تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام والتهاب المفاصل.

وقد أشارت الدراسات إلى أن مركبات الفينول في زيت الزيتون تقي من هشاشة العظام.

ويعتقد الباحثون أن لزيت الزيتون دوراً واعداً في معالجة هشاشة العظام في سنّ اليأس.





زيت الزيتون وتشحم الكبد

تشحم الكبد يعتبر أكثر أمراض الكبد المزمنة شيوعاً في الغرب، ويحدث عندما تتراكم بعض المواد الدهنية داخل خلايا الكبد.

ويحدث تشحم الكبد عند كثير من المصابين بالسمنة أو السكري.. كما قد يحدث عند الذين يتناولون المشروبات الكحولية.

وتظهر هذه المشكلة الصحية نتيجة مقاومة الجسم لهرمون الأنسولين، التي غالباً ما تنشأ كنتيجة للسمنة أو تراكم الشحوم في البطن. وعندما يصبح الجسم مقاوماً للأنسولين فإن كل العضلات، والدهون، وخلايا الكبد، لا تستجيب بشكل طبيعي للأنسولين. ولذلك فإن مستويات هذا الهرمون - وكذلك مستويات سكر الدم الذي يقوم الأنسولين بإدخاله إلى الخلايا - ترتفع في الدم، وبالتالي فإن خطر الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب يزداد.

وغالباً ما تكون حالة التهاب الكبد الدهني غير الكحولي مستقرة وخفيفة بحيث يتعايش معها المصابون لسنوات، ولا تظهر لها أعراض.. إلا أنها قد تقود أيضاً إلى مراكمة أضرارها على الكبد وحدوث تليّف (تشمع) الكبد في بعض الحالات.



ويعتبر إنقاص الوزن (باتباع نظام حمية غذائية وممارسة التمارين الرياضية) العلاج الوحيد الذي يُوصى به لأكثر حالات التهاب الكبد الدهني غير الكحولي.

وحالما يفقد المصابون شيئاً من وزنهم تصبح أكتادهم الدهنية أقل تشحماً؛ إلا أن الحمية الغذائية الصارمة فكرة سيئة؛ لأن فقدان الوزن السريع (بنحو كيلوغرامين تقريباً في الأسبوع) قد يؤدي إلى عواقب غير حميدة.

والخلاصة: أن كثيراً من أعضاء الجسم تتضرر عندما يصاب الإنسان بالبدانة أو بالسكري، إلا أن هناك جانبين مشرقين حول تشحم الكبد: الأول: أن غالبية حالاته تظل مستقرة نسبياً.. بحيث لا تؤدي إلى حدوث أمراض خطيرة في الكبد. والثاني: أن علاجه ليس مكلفاً من الناحية المالية، بل لا يحتاج إلا إلى إنقاص الوزن، وهو الأمر الذي يحقق الفوائد لعموم صحة الجسم.

• زيت الزيتون وتشحم الكبد:

أشارت الدراسات الحديثة إلى أن المركبات الفينولية في زيت الزيتون تخفف من اعتلال الميتوكوندريا في خلايا الكبد، والتي تلعب دوراً بارزاً في تشحم الكبد.

وقد تخفف هذه المركبات الموجودة في زيت الزيتون من تشحم الكبد.. كما أن هناك إشارات إلى أن خلاصة أوراق الزيتون يمكن أن تساعد في الوقاية من تشحم الكبد..

زيت الزيتون ومرض ألزهايمر

مرض ألزهايمر (أو الخرف المبكر) داء يصيب المخ.. ويتطور ليفقد الإنسان ذاكرته وقدرته على التركيز والتعلم.. وقد يتطور ليحدث تغييرات في شخصية المريض.. فيصبح أكثر عصبية.. أو قد يصاب بالهلوسة أو بحالة من حالات الجنون المؤقت.

ولا يوجد حتى الآن علاج لهذا المرض الخطير.. إلا أن الأبحاث في هذا المجال تتقدم من عام لآخر، كما أثبتت الأبحاث أن العناية بالمريض والوقوف بجانبه تؤدي إلى أفضل النتائج مع الأدوية المتاحة.

وقد أطلق على المرض هذا الاسم نسبة إلى العالم الألماني ألويسيوس ألتسهايمر (Aloysius Alzheimer) الذي اكتشفه عام (١٩٠٦م).

ويُعدُّ مرض خرف الشيخوخة (الزهايمر) - والذي قضى على الرئيس الأمريكي الأسبق رونالد ريغان - من أكثر الأمراض شيوعاً.. وإثارة للقلق مع تقدم الناس في السن.. خاصة في غياب أي عقار شافٍ للمرض.

وتقدر (جمعية الزهايمر الأمريكية) أن هناك قرابة أربعة ملايين أمريكي مصاب بالمرض، مع احتمال تصاعد العدد إلى (١٤) مليون مصاب في أمريكا في منتصف القرن الحالي.. في حال لم يتم إيجاد علاج له.



ولا يعرف العلماء بعد سبب المرض.. وتحدث الإصابة بالزهايمر نتيجة تراكم بروتين «اميلويد بيتا» في الدماغ.. ويعتبر التقدم بالسن أحد العوامل الرئيسة المؤدية له.. كما أن المرض يتضاعف كل خمس سنوات بين الأفراد الذين تجاوزوا سن الخامسة والستين.. فيما نجد نصف الذين تجاوزوا الـ(٨٥) عاماً من عمرهم مصابين به.

ويبدأ المرض بإصابة المريض بفقدان غامض للذاكرة.. وسرعان ما يتطور ليفقد المصابون به القدرة على التعرف على الأماكن.. أو من يحبونهم.. ولا يستطيعون الاهتمام بأنفسهم.

وعادة ما يتوفى المريض خلال (٨) سنوات من تشخيص المرض.. إلا أن البعض قد يعيش حتى (٢٠) عاماً من بداية التشخيص.

• زيت الزيتون والدماغ:

أظهرت دراسة نشرت عام (٢٠١٤م) أن خلاصة زيت الزيتون الغني بمركب هيدروكسي تيروزول قد يقي الخلايا العصبية بالمدخ من التدهور الطبيعي المصاحب للتقدم في العمر وخرف الزهايمر.

ووفقاً لدراسة نشرت في مجلة «ساينتفيك أمريكان» أكدت أن زيت الزيتون يساعد على إزالة «اميلويد بيتا»، ولديه القدرة على تحسين الذاكرة، كما يحتوي على مادة «البوليفينول» أحد مضادات الأكسدة القوية التي تستخدم لمحاربة أعراض الشيخوخة وتأخير ظهور مرض الزهايمر.

وفي دراسة أخرى نشرت عام (٢٠١٥م) في مجلة مرض الزهايمر الأمريكية أشار الباحثون إلى أن خلاصة زيت الزيتون الغني بالمركب الفينولي (Oleuropein Aglycone) يمكن أن تقي الخلايا العصبية بالمدخ من



التدهور الطبيعي المصاحب للتقدم في العمر وخرف الزهايمر.. وقد يصبح علاجاً يقاوم التغيرات التنكسية التي تصيب الدماغ في مرض الزهايمر.

ويقول الباحثون في مقال آخر نشر عام (٢٠١٥م) في مجلة (Neurobiol Aging) أن هذا المركب الفينولي يمارس نشاطه حتى في المراحل المتقدمة من المرض.



الفصل الخامس عشر

زيت الزيتون والتهاب المفاصل نظير الرثوي (Rheumatoid Arthritis)

التهاب المفاصل نظير الرثوي: هو مرض مزمن، من الأمراض التي تؤدي بالجهاز المناعي لمهاجمة المفاصل، مسببة التهابات وتدميراً لها، ومن الممكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة أعضاء أخرى في الجسم؛ مثل: الرثتين والجلد. وغالباً ما يصيب المفاصل الصغيرة (مفاصل راحة اليد، والقدم) ثم المفاصل الكبيرة، مثل: الركبتين والكوعين والكتف، وتحدث حرارة وألم وانتفاخ في المفاصل مما يعوقها عن الحركة.

ويظهر التهاب المفاصل نظير الرثوي في المفصل المصاب في صورة التهاب وانتفاخ وحرارة وألم وتيبس في المفاصل.. خصوصاً في الصباح الباكر عند الاستيقاظ، أو بعد القيام بأعمال مرهقة.. والتيبس المتزايد في الصباح الباكر قد يستمر لساعة تقريباً أو أكثر، وهي أوضح مظاهر المرض.

ويتم تشخيص ومعالجة المرض من قبل اختصاصي طب الأمراض المفصالية، وهو المختص في علاج أمراض المفاصل والأنسجة المحيطة بها.

ولا يوجد علاج شاف لالتهاب المفاصل نظير الرثوي.. لكن الأدوية تقلل من حدة الأعراض وتبطئ من تقدم المرض.



وقد أظهرت دراسة علمية أن استهلاك كميات أعلى من زيت الزيتون قد ترافق بنقص حدوث التهاب المفاصل نظير الرثوي (Rheumatoid Arthritis).

وهناك دلائل تشير إلى أن ذلك يعود إلى غنى زيت الزيتون بالمركب الفينولي «أولي كانثول».

والمعروف أن المركبات الفينولية في زيت الزيتون لها خصائص قوية مضادة للالتهاب، وخاصة المركب المذكور.

ومن المعروف أيضاً أن (حمية الشرق الأوسط: Mediterranean Diet) يمكن أن تخفف من نشاط هذه الأمراض الالتهابية، وتخفف من الألم وتيسر المفاصل الذي يحدث في مرض التهاب المفاصل نظير الرثوي.



الفصل السادس عشر

زيت الزيتون والجلد

يحتوي زيت الزيتون على خصائص مضادة للالتهابات الجلدية؛ مثل: التهاب الجلد التحسسي وتشقق البشرة.

وقد عثر العلماء على مركب داخل زيت الزيتون يسمى «أوليوكانثال» وهو مضاد للالتهابات، حيث يعمل على إيقاف نوعين من الإنزيمات التي تسبب الالتهابات بالجسم، بآلية تشبه مضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

ويمكن أيضاً لزيت الزيتون أن يحمي البشرة والجلد من سرطان الجلد، وذلك بفضل وجود مضادات الأكسدة التي توقف نشاط الجذور الحرة التي تسبب تلف الخلايا السليمة بالجسم، وهو الأمر الذي يسبب حدوث السرطانات بالجسم أيضاً، كما يؤدي زيادة نشاط الجذور الحرة إلى فقدان الكولاجين والإيلاستين، وهي بروتينات لها قدرة على زيادة صحة ونضارة الجلد، وتأخر ظهور تجاعيد الجلد.

ويحتوي زيت الزيتون على كمية جيدة من الفيتامين (E)، وهو مضاد للأكسدة التي تحمي البشرة من العوامل الخارجية المختلفة.

وقد تبين أيضاً أن زيت الزيتون يمكن استخدامه كمرطب، وخاصة للبشرة الجافة.



وتشير الدلائل إلى أن زيت الزيتون يلعب دوراً في علاج التهاب الجلد التحسسي (Atopic Dermatitis).

• فوائد زيت الزيتون للبشرة الجافة:

زيت الزيتون خيار جيد لترطيب وليونة الجلد، حيث يؤدي تدليك الجلد إلى علاج جفاف وتشقق البشرة، حيث يمكن تدليك الوجه والكوع والركبة.. ويصبح الجلد أكثر ليونة لفترة طويلة.

وللحصول على قدمين ناعمتين ومحاربة التشقق وخشونة القدمين، يمكن دلكهما بقليل من زيت الزيتون والملح بعد مغطس الماء الساخن، ثم يزال الملح بفضة جافة، ويترك الزيت على القدمين حتى الصباح، مع لبس الجوارب طوال الليل.

ويمكن الحصول على نفس الفائدة لليدين أيضاً.

ويمكن إعادة هذه العملية مرتين بالأسبوع مع الدهن بالزيت وحده كل ليلة، كما يمكن زيادة ترطيب البشرة باستخدام زيت الزيتون عن طريق خلط العسل وصفار البيض مع زيت الزيتون، ثم دهن الوجه بالخليط وتركه حوالي (١٥) دقيقة قبل غسله بالماء الفاتر، حيث يساعد في ترطيب البشرة والتخلص من الشوائب بالجلد.

ويمكن استخدام زيت الزيتون لتقليل التجاعيد والهلالات تحت العين؛ حيث يتم دهن قطرات من زيت الزيتون وتركها تحت العين ليلة كاملة.

وزيت الزيتون خيار جيد لتشقق الأظافر وكذلك الأعقاب المتشققة.

ويحمي زيت الزيتون البشرة من أضرار الجذور الحرة التي تسبب ظهور التجاعيد في سن مبكرة، ويمكن تدليك الجسم بالزيت الدافئ قبل



الاستحمام، لزيادة تدفق الدورة الدموية الذي سوف يساعد على إظهار بشرتك نضرة وأكثر شباباً.

ويمكن عمل بلسم مرطب وملمع للشفتين، وذلك بخلط كمية متساوية من الزيت مع شمع العسل واستخدامه على الشفاه بشكل يومي وقبل النوم.

• طريقة عمل قناع للبشرة من زيت الزيتون:

ينصح خبراء الطب التكميلي باستخدام:

- ثلث كوب من اللبن الزبادي.

- ربع كوب من العسل.

- ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون.

وتخلط جميع هذه المكونات جيداً حتى تصبح سميكة.

ويوضع هذا الخليط على الوجه ويترك لحوالي (٢٠) دقيقة، ثم يغسل

بالماء الفاتر.

ويمكن عمل هذا العلاج مرة واحدة في الأسبوع.

• منع الإصابة بسرطان الجلد:

وعلى الرغم من دور «الواقي من الشمس» في حماية الجلد من خطر الأشعة فوق البنفسجية الضارة، إلا أنه وحده غير كافٍ، فقد وجدت دراسة حديثة أن تناول زيت الزيتون يقلل من خطر الإصابة بسرطان الجلد الخبيث، لاحتوائه على حمض الأوليك، وفيتامين (E)، ومضادات الأكسدة.



وأظهرت دراسة أخرى أن لخلاصة أوراق الزيتون القدرة على تثبيط خلايا الورم القمامي، وربما تستخدم في علاجه في المستقبل.

• زيت الزيتون علاج جيد للحروق:

وجد الباحثون أن إضافة زيت الزيتون إلى المناطق المحروقة أو التي تعرضت للحرق في جسم الإنسان، تخفف آلام الحروق وتساعد في شفاء الحروق، فيضاف زيت الزيتون بلطف عدة مرات يومياً على الأماكن التي أصابها الحروق.

وقد أُجريت دراسة على (١٠٠) مريض مصاب بحروق تشمل (١٠-٢٠٪) من الجسم، أعطوا إما زيت الزيتون في الغذاء، أو زيت دوار الشمس. فتبين أن إعطاء زيت الزيتون قد ساعد في تسريع شفاء الحروق والإقلال من مكوث المريض في المستشفى بنسبة ملحوظة.

• حروق الشمس:

تكثر الإصابة بحروق الشمس خاصة في فصل الصيف.. وقد وجد الباحثون أن لزيت الزيتون قدرة رائعة على ترطيب البشرة، ويُستخدم كعلاج لحروق البشرة من أشعة الشمس الحارقة، وذلك عن طريق خلط كمية متساوية من الماء وزيت الزيتون وتطبيقها على المكان المصاب.



زيت الزيتون والشعر

يساعد زيت الزيتون في ترطيب ونمو الشعر والجلد الجاف؛ وذلك لاحتوائه على العديد من المركبات الهامة لترطيب ونمو الشعر؛ مثل: فيتامين (أ) وفيتامين (هـ).

ويحتوي زيت الزيتون على العديد من مضادات الأكسدة التي يمكن أن تجعل فروة الرأس في صحة جيدة، فهي تعمل على الوقاية من الأضرار الناتجة عن استخدام منتجات العناية بالشعر.

وينصح خبراء الطب التكميلي من يعاني من تساقط وضعف الشعر بإضافة زيت الزيتون إلى زيت الجرجير بنسبة (١:١)، مع إضافة عصير ليمونتين إلى المزيج، وتدلك فروة الرأس به مساء لمدة (١٠) أيام مع تغطيتها ليلاً، وغسلها في الصباح، كما يمكن استعمال هذا المزيج لمداداة تشقق وتيبس اليدين والكعبين.

ويمكن لزيت الزيتون أن يسهم في زيادة لمعان الشعر ونعومته، حيث تم استخدامه لعدة قرون كمرطب طبيعي للشعر.

ويساعد زيت الزيتون في حماية كيراتين الشعر ويزيد من رطوبته. ويقول خبراء الطب التكميلي: خليط من زيت الزيتون وعصير



الليمون، يمكن أن يساهم في علاج مشكلة القشرة بالرأس، حيث إن حموضية الليمون تساعد في تخفيف القشرة بالرأس، بينما يعمل زيت الزيتون على ترطيب الجلد، ويتم ذلك عن طريق خلط كميات متساوية من زيت الزيتون وعصير الليمون والماء، وتدليك الرأس بالخليط جيداً وتركها على الرأس نحو (٢٠) دقيقة ثم شطف الرأس بالماء والشامبو. ولا ينبغي استخدام هذه الطريقة أكثر من مرة واحدة في الأسبوع.

وينصح البعض باستخدام نصف كوب من زيت الزيتون، مع ملعقتين من العسل وصفار البيض، ومزج المكونات جيداً حتى تحصل على عجينة ناعمة، ثم توضع العجينة على الشعر وتترك لمدة (٢٠) دقيقة، ثم يغسل الشعر بالماء الفاتر.



الفصل الثامن عشر

زيت الزيتون وحصيات المرارة (Gall Stones)

• تأثير زيت الزيتون على حصيات المرارة:

نشرت مجلة الجمعية الملكية للطب (J. Royal Society of Medicine) في بريطانيا رسالة بعث بها الدكتور كوتكاس من كندا عام (١٩٨٥م) ذكر فيها أن بعض الناس في مدينة ألبرتا في كندا يعالجون حصيات المرارة بتناول زيت الزيتون وعصير الليمون على الشكل التالي: يصوم المريض (باستثناء تناول السوائل والعصير) من الساعة (١٠) مساءً وحتى الساعة (٥) مساءً في اليوم التالي. ثم يبدأ المريض بتناول ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون الطازج، يتبعها فوراً ملعقة كبيرة من عصير الليمون الطازج كل (١٥) دقيقة، ويستمر المريض على ذلك حتى يتناول (٢٢٤غ) من زيت الزيتون بحلول الساعة (١١) ليلاً، ثم ينام بعدها المريض (وقد يستعمل زجاجة ماء دافئ على بطنه) ولا يأكل بعدها حتى صباح اليوم التالي.

ويقول الدكتور كوتكاس: إنه وجد هذه الطريقة فعالة في (٩٥٪) من الحالات التي رآها، حتى إن الحصيات المرارية الكبيرة تخرج في اليوم التالي مفتتة وتشاهد في المرحاض (التواليات)^(١).

(١) ليست لدى المؤلف أية خبرة بهذه الطريقة من العلاج، ويجب استشارة الطبيب قبل تناول أي علاج، ولم أعر على أي مصادر أخرى تؤكد هذا الموضوع.



وقد نشرت المجلة الطبية في سنغافورة عام (١٩٨٦م) حالة مريض تمكن من إخراج عدد كبير من الحصيات المرارية الصغيرة بطريقة مماثلة من العلاج.

ونشرت مجلة (American Journal of Clinical Nutrition) دراسة حول تأثير زيت الزيتون على تقلص المرارة، ومؤشر تشبع الكولسترول في الصفراء، وعلى مستوى الدهون في الدم بعد إضافة (١٠٠غ) من زيت الزيتون يومياً إلى الطعام في السلطة والخضار وغيرها ولمدة (٢١) يوماً. وجد الباحثون أن مستوى الكولسترول قد انخفض بنسبة (٩,٥٪) وانخفض النوع الضارّ من الكولسترول (L.D.L) بنسبة (١٢,٢٪) في حين سجلت الغليسيريدات الثلاثية انخفاضاً كبيراً بنسبة (٢٥٪).

ولم يكن هناك أيّ ازدياد يذكر في مؤشر تشبع الكولسترول في الصفراء، كما أن حركة وحجم المرارة لم يتأثر بهذا الغذاء الغني بزيت الزيتون، وهذان العاملان هامين في تشكيل حصيات المرارة. وهذا يشير إلى أنه ليس لزيت الزيتون أي تأثير ضارّ على المرارة أو الصفراء.

في حين أن مؤشر تشبع الكولسترول هذا يزداد لدى تناول غذاء غني بالأنواع الأخرى من الدهون، واستنتج الباحثون أن زيت الزيتون مصدر طبيعي جيد للدهون يساعد في خفض ارتفاع كولسترول الدم دون إحداث أي تأثيرات جانبية، ويؤيد هذه الحقيقة أن زيت الزيتون قد استعمل لآلاف السنين كعنصر دهني أساسي في الغذاء دون أن يكون له أي مضاعفات على مرور الأيام.



الفصل التاسع عشر

فوائد أخرى لزيت الزيتون

ما يقوله الرسول عليه الصلاة والسلام:	ما تقوله دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة «مارتيندل» عن فوائد زيت الزيتون
«كلوا الزيت»	الاستعمالات الداخلية:
	١ - زيت الزيتون مادة مغذية وملطفة وذات فعل مُلَيِّن خفيف (مضاد للإمساك).
	٢ - يمكن استعمال زيت الزيتون كحقنة شرجية (حيث تضاف ١٠٠مل من الزيت إلى ٥٠٠مل من الماء الدافئ بدرجة ٣٢م) وذلك لتليين الكتل البرازية المسببة للإمساك.
	٣ - يستعمل زيت الزيتون مستحلباً كجزء من غذاء خال من البروتين في بعض الحالات المرضية.





ما تقوله دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة «مارتيندل» عن فوائد زيت الزيتون	ما يقوله الرسول عليه الصلاة والسلام:
الاستعمالات الجلدية:	
١ - زيت الزيتون فعل ملطف ومهدئ للسطوح الجلدية الملتهبة.	
٢ - يستعمل زيت الزيتون في تطرية الجلد والقشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف.	«وَأَدَّهِنُوا بِهِ»
٣ - يستخدم لتطرية صملاخ الأذن (Wax).	
٤ - يستعمل كمادة مزلقة في المساج.	
٥ - يدخل في تركيب المراهم والمروحات والصابون.	
٦ - يستخدم كوسيط في المحاليل الزيتية كحقن وريدية.	



زيت الزيتون في الطب الشعبي

• زيت الزيتون في الطب الشعبي البريطاني:

هنالك وصفات شعبية توارثها الآباء عن الأجداد في بريطانيا، وقد ذكر كتاب (The Essential Olive Oil Companion) عدداً من هذه الوصفات التي يستعمل فيها زيت الزيتون، نورد هنا بإيجاز:

١ - لجعل الشعر براقاً: بعد الانتهاء من غسل الشعر بالشامبو، يفرك الشعر بمزيج من زيت الزيتون مع صفار البيض وعصير الليمون، ويترك لمدة خمس دقائق ثم يغسل بعد ذلك.

٢ - لمنع قشرة الرأس: يفرك الشعر بمزيج من زيت الزيتون والكولونيا (Eau de Cologne) ثم يغسل بعد ذلك.

٣ - للجلد الجاف: يمكن وضع مزيج من الأفوكاتيه (Avocado) وزيت الزيتون على الوجه لمدة عشر دقائق ثم يغسل.

٤ - لمنع تجعد الجلد: يدلك الجلد بمزيج من زيت الزيتون وعصير الليمون قبل النوم.

٥ - لتطرية الجلد: تمزج كميات متماثلة من زيت الزيتون وملح الطعام ويدلك الجسم ثم يغسل.



٦ - لمعالجة حب الشباب: يدهن الجلد بمزيج من زيت الزيتون (٢٥٠مل) وعشر نقط من زيت الخزامى (Lavender).

٧ - للأقدام المتعبة: تدلك القدمان بزيت الزيتون.

قال رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به».

• وصفات من الطب الشعبي العربي:

١ - للإمساك: تؤخذ ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين في الصباح قبل الطعام بنصف ساعة. وهذه وصفة جيدة ومجربة.

٢ - للعناية بجلد الوجه والجسم، والدمامل والبثور: توضع عليها كمادات من الزيتون الناضج المهروس.

٣ - لوقف سقوط الشعر: تفرك جلدة الرأس بزيت الزيتون مساءً - لمدة عشرة أيام - وتغلى ليلاً وتُغسل في الصباح.

٤ - لعلاج تشقق الأيدي والأرجل من البرد: تدهن بمزيج من زيت الزيتون والغليسيرين بمقادير متساوية.





أوراق شجرة الزيتون

• هل في أوراق شجرة الزيتون من فوائد؟:

لقد وصف الله تعالى شجرة الزيتون كلها - وليس زيتها فقط - بأنها مباركة.

ويأتي العلم الحديث ليكتشف شيئاً من تلك الفوائد.. فقد نشرت مجلة (Molecules) في عام (٢٠١٥م) بحثاً أشار إلى الخواص المضادة للأكسدة في خلاصة أوراق شجرة الزيتون.

وتحتوي أوراق الزيتون على مركبات فينولية؛ مثل: أوليروبين، وهيدروكسي تايروزول، وتايروزول، وغيرها، ولهذه المركبات خواص مضادة للأكسدة وفعالية ضد عدد من الجراثيم.

ووجود الفينولات وغيرها من مضادات الأكسدة الطبيعية يمنع تأكسد الدهون، ويقلل من تكوين الجذور الحرة (Free Radicals) التي تتلف خلايا الجسم. والفينولات الموجودة في أوراق الزيتون وخاصة أوليروبين، لها تأثيرات عديدة على الجسم، مثل: التأثير المضاد للأكسدة والخافض لضغط الدم، والخافض لسكر الدم والכולسترول.

كما أشار مقال نشر في مجلة (PLOS ONE) في عام (٢٠١٣م) إلى



الدور المحتمل لأوراق الزيتون في الوقاية من حدوث مرض السكري والسرطان وتصلب الشرايين.

ولكن العديد من هذه التأثيرات درست على الحيوانات ولا بد من إجراء دراسات على الإنسان لتأكيد تلك الفوائد.

• أوراق الزيتون وهشاشة العظام في سن الضهي:

وتشير دراسة نشرت في مجلة (Eur J. Nut) إلى أن خلاصة أوراق الزيتون يمكن أن تفيد في وقاية النساء في سن الضهي من هشاشة العظام. وقد تنصح النساء في سن الضهي بتناول المركبات الفينولية في الزيتون، كي تسهم في الوقاية من عملية ترقق العظام والتي تزداد انتشاراً عادة في ذلك السن..

• أوراق الزيتون والخلايا السرطانية:

لأوراق الزيتون خصائص معروفة في تثبيط خلايا سرطان الدم وسرطان القولون، وقد تؤدي إلى الوقاية من السرطان.

ونشرت مجلة (Int J. Cancer) بحثاً أشار إلى الخواص المضادة لسرطان الجلد القتامي (Melanoma) في خلاصة أوراق شجرة الزيتون.

كما أن أوراق الزيتون يمكن أن تثبط من خلايا ورم الدماغ (غلايوبلاستوما).

وأظهرت دراسة أن أوراق الزيتون الغنية بمركب هيدروكسي تيروزول يمكن أن تبطئ نمو خلايا سرطان الثدي..



زيت الزيتون في القرآن الكريم

• قال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرِجُ مِنْهُ حَبًّا مَتْرَاقِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُشْتَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾ [الأنعام: ٩٩].

• وقال تعالى: ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثُلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَّانَ مُتَشَبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَبِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ [الأنعام: ١٤١].

• وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ﴾ [النور: ٣٥].

- جاء في تفسير القرطبي:

«قال ابن عباس: في الزيتون منافع، يسرج الزيت، وهو إدام ودهان ودباغ ووقود يوقد بحطبه وتفله، وليس فيه شيء إلا وفيه منفعة، حتى



الرماد يُغسل به الإبريسم. هي أول شجرة نبتت في الدنيا، وأول شجرة نبتت بعد الطوفان، وتنت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة، ودعا لها سبعون نبياً بالبركة؛ منهم: إبراهيم، ومنهم: محمد ﷺ فإنه قال: «اللهم بارك في الزيت والزيتون» قالها مرتين.

وقال الثعلبي: وقد أفصح القرآن عن هذه الشجرة بأنها من شجر الدنيا، لأنها بدل من الشجرة فقال: زيتونة^(١).

- ويقول أحد المفسرين: «يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ»: ونور زيت الزيتون كان أصفى نور يعرفه المخاطبون، ولكن ليس لهذا وحده كان اختيار هذا المثل، إنما هو كذلك الظلال المقدسة التي تلقيها الشجرة المباركة؛ ظلال الوادي المقدس في الطور، وهو أقرب منابت الزيتون لجزيرة العرب، وفي القرآن إشارة لها وظلال حولها «وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ» [المؤمنون: ٢٠].. وهي شجرة معمرة، وكل ما فيها مما ينفع الناس؛ زيتها وخشبها وورقها وثمارها.

- وأما في قوله تعالى: «لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ» فيقول القرطبي: «اختلف العلماء في قوله تعالى: «لَا شَرْقِيَّةَ وَلَا غَرْبِيَّةَ»؛ فقال ابن عباس وعكرمة وقتادة وغيرهم: الشرقية التي تصيبها الشمس إذا أشرقت ولا تصيبها إذا غربت؛ لأن لها ستراً، والغربية عكسها.

أي: إنها شجرة في صحراء ومنكشف من الأرض لا يواربها عن الشمس شيء، وهو أجود لزيتها، فليست خالصة للشرق فتسمى شرقية، ولا للغرب فتسمى غربية، بل هي شرقية غربية.

(١) تفسير القرطبي: ١٧١/١٢.

وقال ابن زيد: إنها من شجر الشام، فإن شجر الشام لا شرقي ولا غربي، وشجر الشام هو أفضل الشجر، وهي الأرض المباركة»^(١).

وجاء في تفسير الجلالين: «**﴿مِنْ شَجَرَةٍ مُبْرَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾** بل بينهما فلا يتمكن منها حرٌّ ولا برد مضرين»^(٢).

ويقول الصاوي في حاشيته على تفسير الجلالين: «**﴿لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾** أي: إنها متوسطة، لا شرقية فقط، ولا غربية فقط، بل هي بينهما وهي الشام؛ فإن زيتونه أجود الزيتون»^(٣).

• قال تعالى: «**﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يَقْدَرُ فَأَشْكَتَهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِمْ لَقَادِرُونَ﴾** فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّجِيلٍ وَأَعْنَبٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ **﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلآكِلِينَ﴾** وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً **﴿سُقِّيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنفَعٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾** [المؤمنون: ١٨ - ٢١].»

قال القرطبي في (الجامع لأحكام القرآن): في الآيات عدة مسائل:

الأولى: قوله تعالى: «**﴿وَشَجَرَةً﴾** شجرة عطف على جنات.

ويريد بها شجرة الزيتون، وأفردها بالذكر لعظيم منافعها في أرض الشام والحجاز وغيرهما من البلاد، وقلة تعاهدها بالسقي والحفر وغير ذلك من المراعاة في سائر الأشجار.

«**﴿تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ﴾** أي: أنبتها الله في الأصل من هذا الجبل الذي بارك الله فيه، وطور سيناء من أرض الشام، وهو الجبل الذي كلم الله عليه موسى **﴿عَلَيْهِ السَّلَامُ﴾**.

(١) تفسير القرطبي: ١٢/١٧١.

(٢) تفسير الجلالين، ص ٤٦٤.

(٣) حاشية الصاوي على تفسير الجلالين: ٤/٢٨٣.



قال ابن عباس وغيره: والطور: الجبل في كلام العرب.

الثانية: ﴿تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ﴾ أي: تنبت ومعها الدهن. والمراد من الآية تعديد نعمة الزيت على الإنسان، وهي من أركان النعم التي لا غنى للصحة عنها.

الثالثة: قوله تعالى: ﴿وَصَبِغٌ لِّلْأَكْلِينَ﴾ ويراد به الزيت الذي يصطبغ به الأكل، يقال: صبغ وصباغ مثل لبس ولباس، وكل إدام يقدم به فهو صبغ، وأصل الصبغ ما يلون به الثوب، وشبّه الإدام به لأن الخبز يلوّن بالصبغ إذا غُمس فيه.

الرابعة: لا خلاف أن كل ما يصطبغ فيه من الكائنات كالزيت والسمن والعسل والخل وغير ذلك من الأمراق أنه إدام، وقد نصّ الرسول ﷺ على الخل فقال: «نِعْمَ الإِدَامُ الْخَل» رواه تسعة من الصحابة.

• قال تعالى: ﴿وَاللَّيْنِ وَالزَّيْتُونَ * وَطُورِ سَيْنِينَ * وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ * لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ١-٤].

- جاء في (التفسير الكبير) للفخر الرازي:

«اعلم أن الإشكال هو أن التين والزيتون ليسا من الأمور الشريفة، فكيف يليق أن يقسم الله تعالى بهما؟»

فلأجل هذا السؤال حصل فيه قولان:

الأول: أن المراد من التين والزيتون هذان الشيطان المشهوران.

قال ابن عباس: هو تينكم وزيتونكم هذا، ثم ذكروا من خواص التين والزيتون أشياء. أما التين: فقالوا: إنه غذاء وفاكهة ودواء، أما كونه غذاء فقد قال الأطباء: إنه طعام لطيف سريع الهضم لا يمكث في المعدة، يلين



الطبع ويقلل البلغم ويظهر الكليتين ويزيل ما في المثانة من الرمل، وهو خير الفاكهة وأحمدها.

وعن علي بن موسى الرضا عليه السلام: التين يزيل نكهة الفم، ويطول الشعر، وهو أمان من الفالج، وأما كونه دواءً فلأنه يتداوى به في إخراج فضول البدن.

وأما الزيتون: فشجرته هي الشجرة المباركة؛ فاكهة من وجه، وإدام من وجه، ودواء من وجه، وهي في أغلب البلاد لا تحتاج إلى تربية الناس، ثم لا تقتصر منفعتها غذاءً بدنك، بل هي غذاء السراج أيضاً.

وقيل: من أخذ ورق الزيتون في المنام استمسك بالعروة الوثقى.

ثم قال المفسرون: التين والزيتون اسم لهذين المأكولين وفيهما هذه المنافع الجليلة، فوجب إجراء اللفظ على الظاهر، والجزم بأن الله تعالى أقسم بهما لما فيهما من هذه المصالح.

القول الثاني: أنه ليس المراد هاتين الثمرتين، ثم ذكروا وجوهاً:

أحدها: قال ابن عباس: هما جبلان من الأرض المقدسة، يقال لهما بالسريانية: طور تينا، وطور زيتا، لأنهما منبتا التين والزيتون، فكأنه تعالى أقسم بمنابت الأنبياء.

فالجبل المختص بالتين لعيسى عليه السلام، والزيتون الشام مبعث أكثر أنبياء بني إسرائيل. والطور مبعث موسى عليه السلام. والبلد الأمين مبعث محمد صلى الله عليه وسلم. فيكون المراد من القسم في الحقيقة تعظيم الأنبياء وإعلاء درجاتهم.



وثانيها: أن المراد من التين والزيتون مسجداً. ثم قال ابن زيد: التين مسجد دمشق، والزيتون مسجد بيت المقدس.

وقال آخرون: التين مسجد أصحاب الكهف، والزيتون مسجد إيليا.

وعن ابن عباس: التين مسجد نوح المبنى على الجودي، والزيتون مسجد بيت المقدس، والقائلون بهذا القول إنما ذهبوا إليه لأن القسم بالمسجد أحسن؛ لأنه موضع العبادة والطاعة، فلما كانت هذه المساجد في هذه المواضع التي يكثر فيها التين والزيتون لا جرم اكتفى بذكر التين والزيتون.

وثالثها: المراد من التين والزيتون بلدان، فقال كعب: التين دمشق، والزيتون بيت المقدس.

والقائلون بهذا القول: إنما ذهبوا إليه لأن اليهود والنصارى والمسلمين ومشركي قريش كل واحد منهم يعظم بلدة من هذه البلاد؛ فإله تعالى أقسم بهذه البلاد بأسرها. أو يقال: إن دمشق وبيت المقدس فيهما نعم الدنيا، والطور ومكة فيهما نعم الدين»^(١).

ويقول بعض المفسرين:

«ويقسم الله سبحانه على حقيقة الفطرة القويمية التي فطر الله الإنسان عليها، بالتين والزيتون، وطور سينين، وهذا البلد الأمين.

وطور سينين هو الطور الذي نودي موسى ﷺ من جانبه، والبلد الأمين هو مكة بيت الله الحرام، وعلاقتها بأمر الدين والإيمان واضحة.

(١) تفسير الفخر الرازي: ٨/٣٢.



فأما التين والزيتون فلا يتضح فيهما هذا الظل فيما يبدو لنا.

وقد كثرت الأقوال المأثورة في التين والزيتون... قيل: إن التين إشارة إلى طور تينا بجوار دمشق.

وقيل: هو إشارة إلى شجرة التين التي راح آدم وزوجه يخصفان من ورقها على سوءاتهما في الجنة التي كانا فيها قبل هبوطهما إلى هذه الحياة الدنيا، وقيل: هو منبت التين التي في الجبل التي استوت عليه سفينة نوح عليه السلام.

وقيل في الزيتون: إنه إشارة إلى طور زيتا في بيت المقدس، وقيل: هو إشارة إلى بيت المقدس نفسه، وقيل: هو إشارة إلى غصن الزيتون الذي عادت به الحمامة التي أطلقها نوح عليه السلام - من السفينة - لترتاد حالة الطوفان، فلما عادت ومعها هذا الغصن عرف أن الأرض انكشفت وأنبتت.

وقيل: بل التين والزيتون هما هذا الأكلان اللذان نعرفهما بحقيقتهما. وليس هناك رمز لشيء وراءهما. أو أنهما هما رمز لمنبتهما من الأرض.

وشجرة الزيتون أُشير إليها في القرآن في موضع آخر بجوار الطور:

فقال: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لِلْأَكْلِينَ﴾ [المؤمنون: ٢٠].



كما ورد ذكر الزيتون ﴿وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا...﴾ [عبس: ٢٩] فأما «التين» فذكره يرد في هذا الموضوع لأول مرة وللمرة الوحيدة في القرآن كله^(١).



(١) تعليق الشيخ علي الطنطاوي رَحِمَهُ اللهُ:

صحيح أنه نقل عن ابن عباس: أن الزيتون هو الطعام الذي نأكله، إلا أن ذلك لم ينقل بسند متصل محقق، وبعض المفسرين ينقل القول دون دليل. وهذا القول وارد، وقال به جماعة كثيرون. إلا أن ذلك القول مثله مثلُ طريقة النقد القديم للشعر، حين كان الناقد يأخذ كل بيت شعر كأنه وحدة مستقلة، ولا ينظر لعلاقته بما سبقه وما لحقه.

والكلام البليغ يجب أن يكون مؤتلفاً... مرتبطاً ببعضه ببعض، لا سيما كلام رب العالمين. فإذا كان التين والزيتون هما الطعامان العروفان، وطور سينين والبلد الأمين هما مكانان، فما هي الرابطة بين هذه الأربعة؟ فكأنها كما قال الشاعر، وقد مزج أشياء لا ارتباط بينها:

سقياً ورعياً وزيتوناً ومغفرةً قتلتهم الشيخ عثمان بن عفان
والقرآن لا يأتي بالكلام لمجرد الصور الجمالية، فهذه تأتي عرضاً، وفي القرآن موضوع أصلي وموضوعات توضيحية، والموضوع الأصلي في القرآن والكتب السماوية - قبل أن تُحرّف - هو وحدانية الله واليوم الآخر، فالأولى إذن أن يكون التأويل أنها أرض التين وأرض الزيتون، والمراد بأرض التين الشام، وأما أرض الزيتون فهي فلسطين.

وفي ذلك إقامة حجة على المشركين في عهد رسول الله ﷺ؛ حيث إنهم لم ينكروا نبوة موسى وعيسى، ولكنهم كانوا ينكرون ويعجبون أن يظهر نبي في مكة، فكأنه يقول لهم: هذه بلد، وتلك بلد، فما الذي جعل الأمر الواحد جائزاً في إحدى الحالتين المتماثلتين، وممتنعاً أو صعباً في الحالة الثانية؟! ولماذا تنكرون بعثة محمد ﷺ في مكة لأنها ما عرفت نبياً من قبل وتعرفون بنبوة عيسى وموسى؟!.

وحتى لو كان المراد بالآية أرض التين وأرض الزيتون، فإن في ذلك ميزة للتين والزيتون، فالأرض لا تنبت الزيتون أو التين فقط، فكون ربنا عبّر عنها بالزيتون لا يخرج عن كونها ميزة للزيتون.

زيت الزيتون في السُّنة النبوية

- وردت عن رسول الله ﷺ أحاديث عديدة عن زيت الزيتون:
 - فعن أبي أسيد رضي الله عنه، قال: قال رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادّهنوا به، فإنه من شجرة مباركة»^(١).
 - وعن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله ﷺ: «اتدموا بالزيت، وادّهنوا به، فإنه يخرج من شجرة مباركة»^(٢).
 - وعن عقبه بن عامر، عن النبي ﷺ، قال: «عليكم بزيت الزيتون، فكلوه وادّهنوا به، فإنه ينفع من الباسور»^(٣).
 - وعن عائشة رضي الله عنها: أنها قالت: «كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن يُحرم غسل رأسه بخطمي وأشنان، ودهنه بشيء من زيت غير كثير»^(٤).
 - وروى الترمذي في (جامعه): من حديث زيد بن أرقم: أن النبي ﷺ قال: «تداووا من ذات الجنب بالقسط البحري والزيت»^(٥).

(١) صحيح الجامع الصغير: ٤٤٩٨.

(٢) صحيح الجامع الصغير: ١٨.

(٣) رواه ابن السني في الطب النبوي، ورواه عنه الديلمي.

(٤) رواه أحمد: ٧٨/٦.

(٥) أخرجه الترمذي: ٢٠٨٠ في الطب، وأحمد: ٣٦٩/٤، والحاكم: ٢٠٢/٤.



- وعن ابن عباس: أنه كان يقول: «إذا اشققت يد المُحرم أو رجلاه فليدهنهما بالزيت أو السمن»^(١).

- وروى البخاري: «كان ابن عمر رضي الله عنهما يدهن بالزيت» أي: عند الإحرام^(٢).

• ورغم أن أكثر العلماء ذهب إلى استحباب عود الأراك على سواه في السواك، إلا أن بعض العلماء فضّل أعواد شجر الزيتون لأنه من شجرة مباركة:

- فعن معاذ رضي الله عنه: أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نعم السواك الزيتون من شجرة مباركة، يُطيب الفم، ويذهب الحفر، هو سواكي وسواك الأنبياء من قبلي»^(٣).



(١) فتح الباري: ٤٦٤/٣.

(٢) المصدر السابق: ٤٦٣/٣.

(٣) رواه الطبراني في الأوسط، وأبو نعيم.

زيت الزيتون في الطب الإسلامي

• جاء في (تذكرة) داود الأنطاكي: «الزيت هو الدهن المعتصر من الزيتون، فإن أخذ أول ما خضب بالسواد ودُقَّ ناعماً ورُكِّب عليه الماء الحار ومرس حتى يخرج فوق الماء فهو المغسول، ويُسمى: «زيت إنفاق»، وإن عصر بعد نضج الثمرة وطُبخ بالنار بعد طحنه وعصره بمعاصر الزيت فهو «الزيت العذب».

وأجود الزيت زيت إنفاق لا لذع فيه ولا حدة، يسمّن البدن، ويحسن الألوان، ويصفي الأخلاط، وينعم البشرة.

ومطلق الزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج، وفتح السدد، وأخرج الدود، وأدرّ البول، وفتت الحصى، وأصلح الكلى. والاحتقان به يسكن المفاصل والنسا وأوجاع الظهر والورك.

ويقع في المراهم فيدمل ويصلح. والادّهان به كل يوم يمنع الشيب، ويصلح الشعر ويمنع سقوطه، ويشد الأعضاء.

والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر، وينفع من الجرب.

والمنافع المذكورة تقوى فيه كلما عتق حتى قيل: إن المجاوز سبع سنين منه أفضل من دهن البلسان.



ومن أخذ منه ثلاثين درهماً، مع مثله من العسل، وثلثه من كل من الكندر ودهن الشونيز (الحبة السوداء) وشرب ذلك في الحمام، ولم يتناول الماء البارد بقية يومه، برئ من كل مرض كوجع المفاصل والخدر، ويهيج الشهوة فيمن جاوز المئة».

• ويقول داود الأنطاكي في (تذكرته) عن الزيتون: «الزيتون من الأشجار الجليلة القدر، العظيمة النفع، يغرس من تشرين إلى كانون، فيبقى أربع سنين ثم يثمر، فيدوم ألف عام.

وإن مضغ ورقه أذهب فساد اللثة والقلاع وأورام الحلق.

وإن دُقَّ وضمّد به أو بعصارته منع الجمرة والقروح وختم الجراح وقطع الدم حيث كان. وعصارته إذا حُقن بها أذهبت قروح الأمعاء والمعدة.

وأما ثمرته، فإن أخذت فجّة ورضّت وغير عليها الماء حتى تحلو، واستعملت بالملح والحوامض مع الأطعمة جوّدت الشهية، وقوّت المعدة، وفتحت السدد، وحسّنت الألوان، وهذا هو الزيتون المكلس، ولا شيء مثله في الهضم والتسمين وتقوية الأعضاء.

وإن نضجت فأجود ما أكلت به بأن تبقى في زيتها».

• ويقول موفق الدين البغدادي في كتابه (الطب من الكتاب والسنة) عن الزيت المعتصر من الزيتون: «والأدهان به يقوي الشعر والأعضاء، ويبطئ الشيب، وشربه ينفع من السموم، ويطلق البطن، ويسكن وجعه، ويخرج الدود، ومنافعه جمّة، وجميع الأدهان تضعف المعدة والأمعاء إلا زيت الزيتون.



وروى الترمذي: عن النبي ﷺ: أنه قال: «كلوا الزيت وادهنوا به». وعن عقبة بن عامر: «عليكم بزيت الزيتون، كلوه وادهنوا به، فإنه ينفع من البواسير».

وكان رسول الله ﷺ يدهن بالزيت والورس من ذات الجنب. وقيل: الزيت ترياق الفقراء.

وفي قوله تعالى: ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٍ لَيْلًا كَلِينَ﴾ [المؤمنون: ٢٠] هو الائتدام.

وأما الزيتون الأخضر فبارد يابس جيد الغذاء، قوي للمعدة، مثير للشهوة، أما الأسود ينفع من قلاح الفم ومن الجمرة».

• ويصف أبو بكر الرازي فوائد الزيتون في كتابه (منافع الأغذية ودفع مضارها) فيقول: «فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة، ويذهب وخامة الطعام الدسم، ويقوي المعدة، وزيتون الزيت دون ذلك في هذه الأفعال، إلا أنه أقل إعطاشاً، ويذهب بإعطاشهما الخل وماء الجبن».

• وقال ابن قيم الجوزية في كتابه (الطب النبوي): «الزيت حار رطب، والزيت بحسب زيتونه، فالمعتصر من النضيج أعدل وأجوده، ومن الفج فيه برودة ويوسه، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزيتين، ومن الأسود يسخن ويرطب باعتدال، وينفع من السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استخراج منه بالماء فهو أقل حرارة، وألطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مئِنَّة للبشرة، وتبطئ الشيب. وماء الزيتون المالح يمنع من تنفط حرق النار، ويشد اللثة، وورقه ينفع من الحمرة والقروح الوسخة، والشرى، ويمنع العرق، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا».



• وقال الشيخ الرئيس ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) يصف فوائد الزيتون: «الزيتون شجرة عظيمة توجد في بعض البلاد، وقد يُعْتَصَر من الزيتون الفج الزيت، وقد يُعْتَصَر من الزيتون المدرك. وزيت الإنفاق هو الزيت المعتصر من الفج، والزيت قد يكون من الزيتون البستاني، وقد يكون من الزيتون البري، والعتيق من الزيت في الضمادات في قوة دهن الخروع.

- الأفعال والخواص:

جميع أنواع زيت الزيتون مقوية للبدن منشطة للحركة. وماء الزيتون المملح أقوى من ماء الملح في التنقية.

- الأورام والبثور:

الزيت البري للحمرة والشرى والأورام الحارة. وعكر الزيت دواء للأورام الحارة في الغدد خصوصاً مع ورقه.

- الجراح والقروح:

زيت الزيتون البري المعتصر من الفج ينفع القروح الرطبة واليابسة، والجرب، وورق الزيتون البري للحمرة والشرى.

وزيتون الماء المربى بالماء والملح إذا ضمد به حرق من النار لم يتنفط، وينقي القروح الوسخة.

- آلام المفاصل:

ماء الزيتون المملح يحقن به لعرق النساء، والزيت المغسول يوافق أوجاع العصب وعرق النساء، وزيت العتيق ينفع للمنقرسين إذا طلوا به.



- أعضاء الرأس:

وأما زيت الزيتون البري فهو كدهن الورد في منفعة الصداع. وزيت الزيتون البري ينفع اللثة الدامية تمضمضاً به، ويشد الأسنان المتحركة، وشمغ البري لوجع الأسنان المتآكلة إذا حُشيت به.

- أعضاء الصدر والهضم:

الزيتون بحالة عسر الهضم، والمملوح من غليظه يثير الشهوة، ويقوي المعدة، وزيت الإنفاق جيد للمعدة، ويؤخذ قبل الطعام فيلين، وينفع من القولنج.

- السموم:

الزيت يتهوع به مع الماء، فيكسر قوة السم، وشمغ الزيتون البري يُعدُّ في الأدوية الفتَّاكة فيما يقال» اهـ^(١).



(١) القانون في الطب، للشيخ الرئيس أبي علي الحسين بن علي بن سينا.





المراجع العربية



- ١ - القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، بيروت، دار الكتب العلمية ١٩٨٨م.
- ٢ - الرزاي: تفسير الفخر الرازي، بيروت، دار الفكر ١٩٨٥م.
- ٣ - ابن كثير: تفسير ابن كثير، بيروت، دار القرآن الكريم ١٩٨١م.
- ٤ - أحمد الصاوي: حاشية الصاوي على تفسير الجلالين، بيروت، دار الفكر.
- ٥ - ابن حجر العسقلاني: فتح الباري شرح صحيح البخاري، القاهرة، دار الريان.
- ٦ - النووي: شرح صحيح مسلم، القاهرة، دار الريان.
- ٧ - ابن الأثير: جامع الأصول في أحاديث الرسول، بيروت، دار الفكر ١٩٨٣م.
- ٨ - ناصر الدين الألباني: صحيح الجامع الصغير وزيادته، دمشق، المكتب الإسلامي ١٩٨٦م.
- ٩ - الإمام أحمد: مسند الإمام أحمد، دار الفكر، بيروت.
- ١٠ - الزبيدي: تاج العروس شرح القاموس، دار الفكر، بيروت.
- ١١ - ابن منظور: لسان العرب، بيروت، دار صادر.
- ١٢ - الإمام الذهبي: الطب النبوي، بيروت، دار مكتبة التريبة ١٩٨٦م.
- ١٣ - ابن قيم الجوزية: الطب النبوي، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية ١٩٥٧م.



- ١٤ - التيفاشي: الشفا في الطب المسند عن المصطفى، بيروت، دار المعرفة ١٩٨٨م.
- ١٥ - موفق الدين البغدادي: الطب من الكتاب والشئنة، بيروت، دار المعرفة ١٩٨٦م.
- ١٦ - ابن سينا: القانون في الطب، بيروت، دار الفكر.
- ١٧ - أبو بكر الرازي: منافع الأغذية ودفع مضارها، بيروت، دار إحياء العلوم ١٩٨٥م.
- ١٨ - داود الأنطاكي: تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب، بيروت، المكتبة الثقافية.
- ١٩ - د. محمد ممتاز الجندي: الغذاء والتغذية، القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٨٣م.
- ٢٠ - مسلم غازي: أسرار العافية، دمشق، مطبعة دمشق ١٩٨٥م.
- ٢١ - محمد متولي الشعراوي: الأدلة المادية على وجود الله، القاهرة، مكتبة التراث الإسلامي.





المراجع الإنجليزية



1. Santangelo C. Filesi C. Vari R. et al. Consumption of extra-virgin olive oil rich in phenolic compounds improves metabolic control in patients with type 2 diabetes mellitus: a possible involvement of reduced levels of circulating visfatin. *J. Endocrinol Invest.* 2016 June 25.
2. Delgado-Lista J. Perez-Martinez P, Garcia-Rios A: Coronary Diet Intervention with Olive oil and cardiovascular Prevention study (the CORDIOPREV study): Rationale, methods, and baseline characteristics: A clinical trial comparing the efficacy of a Mediterranean diet rich in olive oil versus a low-fat diet on cardiovascular disease in coronary patients. *Am Heart J.* 2016 July;177: 42-50..
3. Carnevale R. Loffredo L. Del Ben M. et al.: Extra virgin olive oil improves post-prandial glycemic and lipid profile in patients with impaired fasting glucose. *Clin Nutr.* 2016 May 28. pii: S0261-5614(16)30112-1.
4. Violi F. Loffredo L. Pignatelli P. et al.:Extra virgin olive oil use is associated with improved post-prandial blood glucose and LDL cholesterol in healthy subjects. *Nutr Diabetes.* 2015 July 20;5: e172.
5. López-Miranda J. Pérez-Jiménez F. Ros E. et al. Olive oil may be protective against age-related cognitive decline and Alzheimer's disease. *Nutr. Metab Cardiovasc Dis.* 2010;20: 284-94.
6. Casamenti F. Grossi C. Rigacci S. Pantano D. Luccarini I. Stefani M. Oleuropein Aglycone: A Possible Drug against Degenerative Conditions. In Vivo Evidence of its Effectiveness against Alzheimer's Disease. *J. Alzheimers Dis.* 2015 Feb. 3.
7. Luccarini I. Grossi C. Rigacci S. Coppi E. Pugliese AM, Pantano D. la Marca G. Ed. Dami T. Berti A. Stefani M. Casamenti F. Oleuropein aglycone protects against pyroglutamylated-3 amyloid- β toxicity: biochemical, epigenetic and functional correlates. *Neurobiol Aging.* 2015 Feb.; 36(2): 648-63.

8. Omagari K1, Kato S. Tsuneyama K. et al. Olive leaf extract prevents spontaneous occurrence of non-alcoholic steatohepatitis in SHR/NDmcr-cp rats. *Pathology*. 2010 ;42(1): 66-72.
9. Priore P. Cavallo A. Gnoni A. Damiano F. Gnoni GV, Siculella L. Modulation of hepatic lipid metabolism by olive oil and its phenols in nonalcoholic fatty liver disease. *IUBMB Life*. 2015 Jan. 28.
10. Raederstorff D. Antioxidant activity of olive polyphenols in humans: a review. *Int J. Vitam Nutr. Res.* 2009 May; 79(3): 152-65.
11. Bouallagui Z1, Han J. Isoda H. Sayadi S. Hydroxytyrosol rich extract from olive leaves slows progression in human breast cancer cells. *Food Chem Toxicol.* 2011 Jan.; 49(1): 179-84.
12. García-Villalba R. Larrosa M. Possemiers S. Tomás-Barberán FA, Espín JC. Bioavailability of phenolics from an oleuropein-rich olive (*Olea europaea*) leaf extract and its acute effect on plasma antioxidant status: comparison between pre- and postmenopausal women. *Eur J Nutr.* 2014 June; 53(4): 1015-27
13. Zribi A. Jabeur H. Aladedunye F. Rebai A. Matthäus B. Bouaziz M. Monitoring of quality and stability characteristics and fatty acid compositions of refined olive and seed oils during repeated pan- and deep-frying using GC, FT-NIRS, and chemometrics. *J. Agric Food Chem.* 2014 Oct. 22; 62(42): 10357-67.
14. Yuan J.J. Wang CZ, Ye JZ, Tao R. Zhang YS. Enzymatic hydrolysis of oleuropein from *Olea europea* (olive) leaf extract and antioxidant activities. *Molecules.* 2015 Feb. 11 ;20(2): 2903-21.
15. Tezcan G. Tunca B. Bekar A et al. *Olea europaea* leaf extract improves the treatment response of GBM stem cells by modulating mirna expression. *Am J. Cancer Res.* 2014 Sep. 6;4(5): 572-90.
16. Salvini S1, Sera F. Caruso D. et al. Daily consumption of a high-phenol extra-virgin olive oil reduces oxidative DNA damage in postmenopausal women. *Br. J. Nutr.* 2006 April ;95(4): 742-51.
17. Viola P. Viola M. Virgin olive oil as a fundamental nutritional component and skin protector. *Clin Dermatol.* 2009 March-April ;27(2): 159-65.
18. López-Miranda J. Pérez-Jiménez F. Ros E. Olive oil and health: summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaén and Córdoba (Spain) 2008. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2010 May; 20(4): 284-94.



19. Escrich E. Solanas M. Moral R. Escrich R. Modulatory effects and molecular mechanisms of olive oil and other dietary lipids in breast cancer. *Curr Pharm Des.* 2011;17(8): 813-30.
20. Onar P. Yildiz BD. Yildiz EA. Besler T. Abbasoglu O. Olive oil-based fat emulsion versus soy oil-based fat emulsion in abdominal oncologic surgery. *Nutr Clin Pract.* 2011 Feb.; 26(1): 61-5.
21. Fares R. Bazzi S, Baydoun SE. Abdel-Massih RM. The antioxidant and anti-proliferative activity of the Lebanese *Olea europaea* extract. *Plant Foods Hum Nutr.* 2011 March; 66(1): 58-63.
22. Santiago-Mora R. Casado-Díaz A. De Castro MD. Quesada-Gómez JM. Oleuropein enhances osteoblastogenesis and inhibits adipogenesis: the effect on differentiation in stem cells derived from bone marrow. *Osteoporos Int.* 2011 Feb.; 22(2): 675-84.
23. Lucas L. Russell A. Keast R. Molecular mechanisms of inflammation. Anti-inflammatory benefits of virgin olive oil and the phenolic compound oleocanthal. *Curr Pharm Des.* 2011;17(8): 754-68.
24. García-Martínez O. Rivas A. Ramos-Torrecillas J. De Luna-Bertos E, Ruiz C. The effect of olive oil on osteoporosis prevention. *Int J. Food Sci. Nutr.* 2014 Nov; 65(7): 834-40.
25. Sánchez-Villegas A1. Verberne L. De Irala J. Ruíz-Canela M. Toledo E. Serra-Majem L. Martínez-González M. Dietary fat intake and the risk of depression: the SUN Project. *PLoS One.* 2011 Jan. 26; 6(1): e16268.
26. Vitaglione P. Savarese M, Paduano A. Scalfi L. Fogliano V. Sacchi R. Healthy virgin olive oil: a matter of bitterness. *Crit Rev. Food Sci. Nutr.* 2015 Nov. 10; 55(13): 1808-18.
27. Verallo-Rowell VM1, Dillague KM. Syah-Tjundawan BS. Novel antibacterial and emollient effects of coconut and virgin olive oils in adult atopic dermatitis. *Dermatitis.* 2008 Nov.-Dec.; 19(6): 308-15.
28. Kishikawa A. Ashour A. Zhu Q. Yasuda M. Ishikawa H. Shimizu K. Multiple Biological Effects of Olive Oil By-products such as Leaves, Stems, Flowers, Olive Milled Waste, Fruit Pulp, and Seeds of the Olive Plant on Skin. *Phytother Res.* 2015 June; 29(6): 877-86.
29. Mijatovic SA, Timotijevic GS, Miljkovic DM, Radovic JM. Maksimovic-Ivanic DD, Dekanski DP, Stosic-Grujicic SD. Multiple antimelanoma potential of dry olive leaf extract. *Int J. Cancer.* 2011 April 15; 128(8): 1955-65.



30. Koca U, Süntar I, Akkol EK, Yilmazer D, Alper M. Wound repair potential of *Olea europaea* L. leaf extracts revealed by in vivo experimental models and comparative evaluation of the extracts' antioxidant activity. *J. Med Food*. 2011 Jan.-Feb.; 14 (1-2): 140-6.
31. Kiechl-Kohlendorfer U, Berger C, Inzinger R. The effect of daily treatment with an olive oil/lanolin emollient on skin integrity in preterm infants: a randomized controlled trial. *Pediatr Dermatol*. 2008 March-April; 25(2): 174-8.
32. Esposito S, Taticchi A, Di Maio I, Urbani S, Veneziani G, Selvaggini R, Sordini B, Servili M. Effect of an olive phenolic extract on the quality of vegetable oils during frying. *Food Chem*. 2015 June 1; 176: 184-92.
33. Zribi A, Jabeur H, Aladedunye F, Rebai A, Matthäus B, Bouaziz M. Monitoring of quality and stability characteristics and fatty acid compositions of refined olive and seed oils during repeated pan- and deep-frying using GC, FT-NIRS, and chemometrics. *J. Agric Food Chem*. 2014 Oct. 22; 62(42): 10357-67.
34. Miranda T, Nogales S, Román S, Montero I, Arranz JI, Sepúlveda FJ. Control of several emissions during olive pomace thermal degradation. *Int. J. Mol Sci*. 2014 Oct 13; 15(10): 18349-61.
35. Forouhi NG, Koulman A, Sharp SJ. Differences in the prospective association between individual plasma phospholipid saturated fatty acids and incident type 2 diabetes: the EPIC-InterAct case-cohort study. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2014 Oct.; 2(10): 810-8.
36. Farnetti S, Malandrino N, Luciani D, Gasbarrini G, Capristo E. Food fried in extra-virgin olive oil improves postprandial insulin response in obese, insulin-resistant women. *J Med Food*. 2011 March; 14(3): 316-21.
37. Soriguer F1, Almaraz MC, Ruiz-de-Adana MS et al. Incidence of obesity is lower in persons who consume olive oil. *Eur J. Clin Nutr*. 2009 Nov.; 63(11): 1371-4.
38. Bendinelli B, Masala G, Saieva C. Fruit, vegetables, and olive oil and risk of coronary heart disease in Italian women: the EPICOR Study. *Am J. Clin Nutr*. 2011 Feb.; 93(2): 275-83.
39. Ruiz-Canela M, Martínez-González MA. Olive oil in the primary prevention of cardiovascular disease. *Maturitas*. 2011 March; 68(3): 245-50.
40. Bulotta S, Celano M, Lepore SM, Montalcini T, Pujia A, Russo D. Beneficial effects of the olive oil phenolic components oleuropein and hydroxytyrosol: focus on



- protection against cardiovascular and metabolic diseases. *J. Transl Med.* 2014 Aug. 3;12: 219
41. Soriguer F, Rojo-Martínez G, Goday A, et al. Olive oil has a beneficial effect on impaired glucose regulation and other cardiometabolic risk factors. *Diabet.es study. Eur J. Clin Nutr.* 2013 Sep.; 67(9): 911-6.
 42. Guasch-Ferré M, Hu FB, Martínez-González MA et al. Olive oil intake and risk of cardiovascular disease and mortality in the PREDIMED Study. *BMC Med.* 2014 May 13;12: 78.
 43. Schwingshackl L, Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Lipids Health Dis.* 2014 Oct. 1;13: 154.
 44. Zribi A, Jabeur H, Aladedunye F, Rebai A, Matthäus B, Bouaziz M. Monitoring of quality and stability characteristics and fatty acid compositions of refined olive and seed oils during repeated pan- and deep-frying using GC, FT-NIRS, and chemometrics. *J. Agric Food Chem.* 2014 Oct. 22;62(42): 10357-67.
 45. Kouli GM, Panagiotakos DB, Kyrou I et al Olive oil consumption and 10-year (2002-2012) cardiovascular disease incidence: the ATTICA study. *Eur J Nutr.* 2017 Nov 9.
 46. Souza PAL, Marcadenti A, Portal VL. Effects of Olive Oil Phenolic Compounds on Inflammation in the Prevention and Treatment of Coronary Artery Disease. *Nutrients.* 2017 Sep 30;9(10).
 47. Reboredo-Rodríguez P, Figueiredo-González M, González-Barreiro C et al. State of the Art on Functional Virgin Olive Oils Enriched with Bioactive Compounds and Their Properties. *Int J Mol Sci.* 2017 Mar 20;18(3).
 48. Gouvinhas I, Machado N, Sobreira C, et al. Critical Review on the Significance of Olive Phytochemicals in Plant Physiology and Human Health. *Molecules.* 2017 Nov 16;22(11).
 49. Nocella C, Cammisotto V, Fianchini L et al. Extra virgin olive oil and cardiovascular diseases: benefits for human health. *Endocr Metab Immune Disord Drug Targets.* 2017 Nov 14.
 50. Loffredo L, Perri L, Nocella C, Violi F. Antioxidant and antiplatelet activity by polyphenol-rich nutrients: focus on extra virgin olive oil and cocoa. *Br J Clin Pharmacol.* 2017 Jan;83(1):96-102.







فهرس المحتويات



- تقديم بقلم فضيلة الشيخ علي الطنطاوي رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ ٧
- مقدمة الطبعة السابعة ١٩
- مقدمة الطبعة الرابعة ٢٧
- مقدمة الطبعة الأولى ٣١
- الفصل الأول: زيت الزيتون في اللغة ٣٧
- الفصل الثاني: الزيتون عبر التاريخ ٣٩
 - الزيتون في الأديان السابقة ٣٩
 - الزيتون في مصر القديمة ٤٠
 - الزيتون في حوض البحر الأبيض المتوسط ٤٢
 - الزيتون عند الإغريق ٤٣
- الفصل الثالث: شجرة الزيتون ٤٥
 - أنواع شجر الزيتون ٤٥
 - كم تعمّر شجرة الزيتون؟ ٤٧
 - الزيتون شجرة مباركة ٤٧
- الفصل الرابع: أنواع زيت الزيتون وطرق استخلاصه ٤٩



- ٤٩..... كيف تختار زيت الزيتون؟
- ٥٠..... زيت الزيتون الصافي
- ٥٠..... مراحل تشكُّل زيت الزيتون
- ٥٢..... تكرير زيت الزيتون
- ٥٣..... تصنيف أنواع زيت الزيتون
- ٥٤..... كيف يتشكُّل الزيت في الزيتون؟
- ٥٤..... كيف يصل الزيتون إليك؟
- ٥٥..... كيف يُحفظ الزيتون الطازج؟
- ٥٦..... التصنيف المعتمد والصادر عن المجلس الدولي لزيت الزيتون
- ٥٦..... الصنف الأول: زيت الزيتون البكر
- ٥٧..... الصنف الثاني: زيت تفل الزيتون
- ٥٨..... المعلومات الغذائية
- ٥٩..... استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام
- ٦١..... ترتيب الدول المنتجة للزيتون (الترتيب حسب الإنتاج)
- ٦٢..... **الفصل الخامس: خواص زيت الزيتون**
- ٦٢..... زيت الزيتون الإسباني
- ٦٣..... زيت الزيتون الإيطالي
- ٦٤..... زيت الزيتون الفرنسي
- ٦٤..... زيت الزيتون اليوناني
- ٦٥..... زيت الزيتون في المغرب العربي



- ٦٦..... - الزيتون في تونس
- ٦٧..... - الزيتون السوري
- ٦٩..... معاصر الزيتون في سورية
- ٧١..... الزيتون في البيوت السورية
- ٧٢..... - هل تعلم السر الكامن وراء طعم زيت الزيتون؟
- ٧٣..... - زيت الزيتون في طهي الطعام
- ٧٤..... - هل يوضع زيت الزيتون في الثلاجة (البراد)؟
- ٧٤..... - تخزين زيت الزيتون
- ٧٥..... الطريقة المثلى لخرن الزيت في البيوت
- ٧٥..... - فساد زيت الزيتون
- ٧٥..... كيف يصلح الزيت الفاسد؟
- ٧٥..... - حموضة زيت الزيتون
- ٧٦..... - غش زيت الزيتون
- ٧٦..... كيف تكشف غش زيت الزيتون بالزيت المعدني؟
- ٧٦..... كشف غش زيت الزيتون بزيت القطن
- ٧٧..... - الزيوت والحرارة
- ٧٨..... ● **الفصل السادس: الزيتون كغذاء**
- ٧٨..... - تركيب الزيتون
- ٨١..... ● **الفصل السابع: زيت الزيتون والكولسترول**
- ٨١..... - ما هو الكولسترول؟



- ارتفاع كولسترول الدم العائلي أو الوراثي..... ٨٢
- تأثير زيت الزيتون على الكولسترول..... ٨٣
- الأحماض الدهنية والفيتامينات في زيت الزيتون..... ٨٤
- تركيب الزيوت والدهون..... ٨٤

● الفصل الثامن: زيت الزيتون وأمراض شرايين القلب..... ٨٥

- ما هو مرض شرايين القلب الإكليلية (التاجية)..... ٨٥
- شيوع المرض..... ٨٥
- أسباب مرض شرايين القلب..... ٨٦
- ما هي أسباب تصلب الشرايين..... ٨٦
- الذبحة الصدرية (الخنق الصدري)..... ٨٧
- جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية)..... ٨٨
- زيت الزيتون وقاية من أمراض القلب..... ٨٩
- كيف يعمل زيت الزيتون؟..... ٩٢

● الفصل التاسع: زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم..... ٩٤

- حدوث ارتفاع ضغط الدم..... ٩٥
- أعراض ارتفاع ضغط الدم واختلاطاته..... ٩٥
- تأثير زيت الزيتون على ارتفاع ضغط الدم..... ٩٦

● الفصل العاشر: زيت الزيتون ومرض السكر..... ٩٨

- الداء السكري (مرض السكر)..... ٩٨
- زيت الزيتون وسكر الدم..... ٩٩



- ١٠٠..... - التوصيات الحديثة للحمية عند مرضى السكر
- ١٠١..... • الفصل الحادي عشر: زيت الزيتون والسرطان
- ١٠٣..... • الفصل الثاني عشر: زيت الزيتون ووهن العظام
- ١٠٤..... - زيت الزيتون والوقاية من هشاشة العظام
- ١٠٨..... • الفصل الثالث عشر: زيت الزيتون وتشحم الكبد
- ١٠٩..... • الفصل الرابع عشر: زيت الزيتون ومرض ألزهايمر
- ١١٠..... - زيت الزيتون والدماغ
- ١١٢..... • الفصل الخامس عشر: زيت الزيتون والتهاب المفاصل نظير الرثوي
- ١١٤..... • الفصل السادس عشر: زيت الزيتون والجلد
- ١١٥..... - فوائد زيت الزيتون للبشرة الجافة
- ١١٦..... - طريقة عمل قناع للبشرة من زيت الزيتون
- ١١٦..... - منع الإصابة بسرطان الجلد
- ١١٧..... - زيت الزيتون علاج جيد للحروق
- ١١٧..... - حروق الشمس
- ١١٨..... • الفصل السابع عشر: زيت الزيتون والشعر
- ١٢٠..... • الفصل الثامن عشر: زيت الزيتون وحصيات المرارة
- ١٢٠..... - تأثير زيت الزيتون على حصيات المرارة
- ١٢٢..... • الفصل التاسع عشر: فوائد أخرى لزيت الزيتون
- ١٢٤..... • الفصل العشرون: زيت الزيتون في الطب الشعبي
- ١٢٤..... - زيت الزيتون في الطب الشعبي البريطاني



- وصفات من الطب الشعبي العربي ١٢٥
- الفصل الحادي والعشرون: أوراق شجرة الزيتون ١٢٧
- هل في أوراق شجرة الزيتون من فوائد؟ ١٢٧
- أوراق الزيتون وهشاشة العظام في سن الضهي ١٢٨
- أوراق الزيتون والخلايا السرطانية ١٢٨
- الفصل الثاني والعشرون: زيت الزيتون في القرآن الكريم ١٢٩
- تعليق الشيخ علي الطنطاوي ١٣٦
- الفصل الثالث والعشرون: زيت الزيتون في السُّنَّة النبويَّة ١٣٧
- الفصل الرابع والعشرون: زيت الزيتون في الطب الإسلامي ١٣٩
- الأفعال والخواص ١٤٢
- الأورام والبثور ١٤٢
- الجراح والقروح ١٤٢
- آلام المفاصل ١٤٢
- أعضاء الرأس ١٤٣
- أعضاء الصدر والهضم ١٤٣
- السموم ١٤٣
- المراجع العربية ١٤٥
- المراجع الإنجليزية ١٤٧
- فهرس المحتويات ١٥٣