

## زيت الزيتون... أسرار وإعجاز

د. حسان شمسي باشا

لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام ١٩٩٧ ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع "زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط". وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا بعضا مما جاء في تلك التوصيات والقرارات، إضافة إلى أحدث الأبحاث العلمية.

وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كوليسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات. فحتى عام ١٩٨٦ لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوروبيين بزيت الزيتون، وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام ١٩٨٥، والتي أثبتت فيها أن زيت الزيتون يخفض كوليسترول الدم حتى توالى الدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتنتكشف يوما بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة (صحيح الجامع الصغير ٤٤٩٨ وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها - على اختلاف بين المفسرين - في قوله تعالى: (وَالزَّيْتُونَ\* وَطُورِ سِينِينَ)

وكيف لا تكون مباركة، وقد شبه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال: (يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ) فالشجرة مباركة.. والزيت مبارك.. ولكن كثيرا من الناس عنه غافلون.

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان. عرف القدماء بعضا من فوائده، وأدرك الطب الحديث - منذ سنوات معدودات - بعضا آخر منها. عرفنا حديثا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر.. جلطة القلب، ويؤخر من تصلب الشرايين. وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول إن زيت الزيتون يزيد كوليسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين. وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو للكوليسترول، يحاربه أنى كان في جسم الإنسان. والحقيقة أن الأمريكيان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثا في إيطاليا وأسبانيا وما جاورهما



مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة. ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلا من السمنة «المرجرين» والزبدة وأشباهاها.

يقول كتاب Heart Owner Handbook الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثا: إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشعبة الوحيدة (وأشهرها زيت الزيتون) في غذائها كمصدر أساسي للدهون تتميز بقلّة حدوث مرض شرايين القلب التاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وإسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضا لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقلّ عندهم حدوث مرض شرايين القلب. زيت الزيتون والكوليسترول:

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب التاجية في العالم، و من المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي بقي من تصلب الشرايين و مرض شرايين القلب التاجية. ومن المعروف أن أكسدة الكوليسترول الضار أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضييقها. وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دورا هاما في منع تلك العملية.. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دورا مضادا للأكسدة أيضا، حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة، كما يحتوي على مركبات البولي فينول، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين. وتعزى الفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية اللامشعبة الوحيدة، وإلى غناه بمضادات الأكسدة. وقد أكدت الدراسات العملية بما لا يدع مجالا للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكوليسترول الكلي والكوليسترول الضار، دون أن يؤثر سلبا على الكوليسترول المفيد.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة حديثة نشرت في مجلة Atherosclerosis عام 1995 أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز oil Extra Virgin، وهو زيت العصرة الأولى، وقد وجد الباحثون أن زيت الزيتون البكر يحتوي على كمية جيدة من مركبات البولي فينول Polyphenolic Compounds التي تمنع التأكسد الذاتي للزيت، وتحافظ على ثباته. كما وجد هؤلاء الباحثون أن هذه المركبات تمنع أكسدة الكوليسترول الضار LDL في أنابيب الاختبار، وبالتالي يمكن لها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، وتلعب دورا هاما في وقاية الجسم من خطر المركبات السامة للخلايا مثل "البيروكسايديز Lipid Peroxides" وغيرها من المواد الضارة.

وأكدت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت في شهر فبراير ١٩٩٦ في مجلة Atherosclerosis. هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم؟

ولكن السؤال هل هناك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريق فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين؟ ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩ في مجلة (Am J clin Nutr) ، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتناولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب التاجية.

زيت الزيتون.. ومعدل الوفيات:

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة اللانست الشهيرة في ٢٠ ديسمبر ١٩٩٩ أن معدل الوفيات في أفقر بلد في أوروبا ألا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الوفيات فيها، فمعدل الوفيات في ألبانيا عند الذكور كان ٤١ شخصا من كل ١٠٠،٠٠٠ شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا.

ويعزو الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلّة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والنشويات وزيت الزيتون. فقد كان أقل معدلات الوفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضراوات.

الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم:



ففي بحث قام به الدكتور ألدو فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة Archives of Internal Medicine بتاريخ ٢٧ مارس ٢٠٠٠ تمت دراسة ٢٣ مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن ١٠٤ / ١٦٥ ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس Sun flower oil وبعد ستة أشهر، عكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار ٧ نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى. وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغيير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت دوار الشمس. ولا بد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمر في غاية الأهمية، ولا بد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب.

زيت الزيتون.. والسرطان:

يعتبر السرطان مسؤولا عن خمس الوفيات في البلدان الأوروبية، ولكن الغريب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الوفيات من السرطان بين الدول الشمالية والغربية من أوروبا، وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه - إلى حد كبير - نوعية الغذاء المتناول.

ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الوفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، وعلى الخضراوات والفواكه والبقول.

ما هو دور زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهر العديد من الدراسات الوبائية أن هناك تناسبا عكسيا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات. وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الوثيقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وليس هذا فحسب، بل إن عددا آخر من الدراسات العلمية يوحى - كما يقول البروفيسور آسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرايين في جامعة مونستر بألمانيا، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرايين - بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيرا.

زيت الزيتون وسرطان الثدي:

شاءت إرادة الله تعالى أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية التي تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي، ومن سرطان الرحم.

فقد أكدت دراسة نشرت في شهر نوفمبر ١٩٩٥، وأجريت على ٢٥٦٤ امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي.

وأكدت دراسة نشرت في مجلة Archives of Internal Medicine في عدد أغسطس ١٩٩٨ أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى ٤٥%. وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من ٦٠,٠٠٠ امرأة ما بين سن الأربعين والسادسة والسبعين من العمر، وبعد ثلاث سنوات وجد الباحثون أن النساء اللواتي لم يصبن بسرطان الثدي كن يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن. ويقول الباحثون أن زيت الزيتون يعتبر الآن أحد أهم العوامل التي تقي من سرطان الثدي، رغم أنه لا تعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير.

زيت الزيتون وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت «المجلة البريطانية للسرطان» في شهر مايو ١٩٩٦ دراسة أجريت على ١٤٥ امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم. قارن فيها الباحثون النسوة بـ ٢٨٩ امرأة غير مصابة بالسرطان. فنتبين للباحثين أن النساء اللواتي كن يكثرن من تناول زيت الزيتون كن أقل تعرضا للإصابة بسرطان الرحم. فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى ٢٦%.

زيت الزيتون.. وسرطان المعدة:

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية..

زيت الزيتون.. وسرطان القولون:

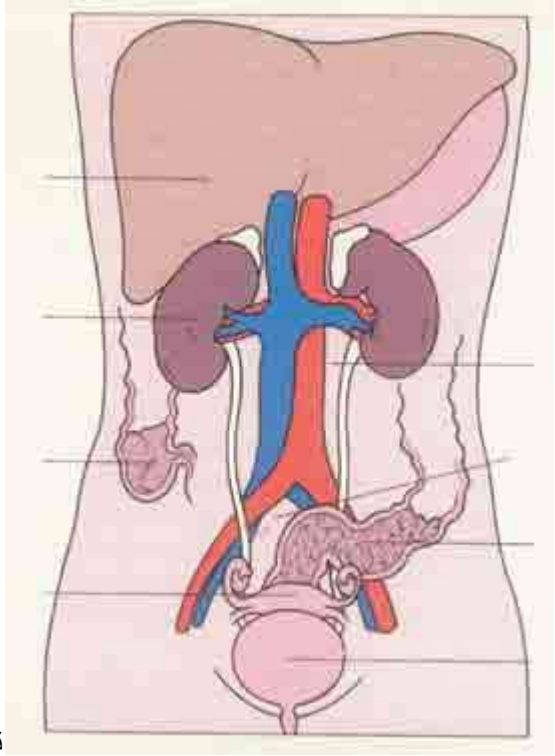
هناك أيضا دراسات وبائية تشير إلى أن تناول الفواكه والخضراوات وزيت الزيتون تلعب دورا هاما في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون.. وسرطان الجلد القتامي Melanoma :

نشرت مجلة Dermatology Times في عددها الصادر في شهر آب (أغسطس) ٢٠٠٠ دراسة أشارت إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضعيا بعد السباحة والتعرض للشمس، ربما يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي .

Melanoma

ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب السباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة Kobe اليابانية على الفئران. فقد عرّض الباحثون الفئران لضوء شمسي ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت بالفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة، وبعد ١٨ أسبوعاً تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تدهن بزيت الزيتون. وتظل هذه الدراسة دراسة مبدئية تحتاج إلى المزيد من الدراسات. والرسول عليه السلام يقول: (وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) زيت الزيتون.. وقرحة المعدة:



قدم الدكتور «سموت» من جامعة «هاوارد» الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم و الذي عقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون و زيت دوار الشمس و زيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى *Helicobacter Pylori* في المعدة. و هذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية و عدد من حالات سرطان المعدة، و أكد الدكتور «سموت» أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، و الإقلال من نكس القرحة المعدية.

زيت الزيتون والإرضاع:  
و أما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها منحتة مما اختارت الخير الكثير، وأنشأته على الغذاء السليم.  
ففي دراسة حديثة نشرت في شهر فبراير ١٩٩٦ من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على ٤٠ مرضعا، 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 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.

زيت الزيتون.. والتهاب المفاصل نظير الرثوي Rheumatoid arthritis :  
التهاب المفاصل نظير الرثوي مرض تصاب فيه مفاصل اليدين والقدمين وغيرها.  
وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدث هذا المرض. فقد نشرت مجلة Am J clin Nutr في عددها الصادر في شهر نوفمبر ١٩٩٩ دراسة أجريت على ١٤٥ مريضا مصابا بداء المفاصل نظير الرثوي في جنوب اليونان، وقورنت هذه المجموعة ب ١٠٨ أشخاص سليمين.  
وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في الوقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جدا من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غنيا بزيت الزيتون، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوي عليها زيت الزيتون. كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يكثرون من الخضراوات المطهية كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:  
أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة Infectious diseases in Childre في شهر أبريل ١٩٩٨ أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي ١٢ مليون أمريكي معظمهم من الأطفال. وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة Hebrew University الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل

الموجود في الرأس. وأكد الباحثون من جامعة ماسوتشيتس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جداً، وأن قمل الرأس عاد إلى الظهور بشكل أقوى من ذي قبل. واقتراح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع. ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات Permethrin أو الـ Pyrethium. وهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعاً. وهنا يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل النوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام Shower Cap على الرأس. أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً: حيث ينبغي تنشيط الرأس بمشط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة وذلك باستخدام السيشوار الساخن. والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من أية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع. وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة فهنيئاً لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: كلوا الزيت وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة. (وهنيئاً لمن نال تلك البركات .