

د. موكهفان

# زيت الزيتون في تغذية الإنسان :

## بعض ميزاته وفوائده الصحية

الدكتور موسى نعمان محمود أحمد  
قسم التغذية والتصنيع الغذائي  
كلية الزراعة/ الجامعة الأردنية

مقدمة :

تتمتع شجرة الزيتون بأهمية دينية كبيرة. وقد ورد ذكر هذه الشجرة المباركة في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ 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﴾ «سورة النور»، آية ٣٥. وقال تعالى أيضاً: ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالنُّورَ وَالزَّيْتُونَ وَالنُّورَ﴾ «سورة التين»، آية ١ - ٢. كما خص الرسول الكريم (ﷺ) هذه الشجرة في حديثه الشريف تأكيداً لأهميتها للناس أجمعين، ومما قاله: «اللهم بارك في الزيت والزيتون». وقال (ﷺ) أيضاً: «كلوا الزيت وادهنوا به».

ومن الناحية التاريخية تعتبر منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط الموطن الأول لشجرة الزيتون. وهذا ما بينته نتائج كثير من الدراسات الأثرية التي أجريت على نوى الزيتون الذي يعود تاريخه إلى العهد البرونزي. ويؤكد علماء الآثار على أن منطقة بلاد الشام هي أول من عرف زراعة الزيتون ومنذ أكثر من سنة آلاف سنة. وقد نشر الفينيقيون والرومان والإغريق هذه الزراعة في مختلف أجزاء منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط والشمال الإفريقي وأوروبا. كما نقلها العرب والمسلمون أثناء الفتوحات الإسلامية إلى أغلب البلاد التي دخلوها، في حين نقلها الإسبان والبرتغال إلى الأمريكيتين. وحديثاً أدخلت زراعة الزيتون إلى جنوب أفريقيا وأستراليا والصين.

ومن الجدير ذكره أن منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط هي أكثر مناطق العالم إنتاجاً واستهلاكاً للزيتون وزيت الزيتون، ويقدر إنتاجها بحوالي (٩٩٪) من الإنتاج العالمي لزيت الزيتون، فيما يقدر استهلاك هذه المنطقة بحوالي (٩٥٪) من الاستهلاك العالمي لهذا الزيت. والجدول رقم (١) يبين التوزيع العالمي لإنتاج واستهلاك الزيتون وزيت الزيتون. ويشكل كل من الإنتاج والاستهلاك العربي لزيت الزيتون حوالي (١٢٪) من جملة الإنتاج والاستهلاك العالمي. وتحتل تونس مركز الصدارة في الإنتاج العربي تليها سوريا فالمغرب والجزائر، في حين يتركز الاستهلاك في سوريا وليبيا وتونس. ويتوسط الأردن البلاد العربية من حيث إنتاج واستهلاك الزيتون وزيت الزيتون.

## الميزات التغذوية لزيت الزيتون :

معظم شحميات الأطعمة تشمل الدهون والزيوت والتي تعرف كيميائياً بالجليسيريدات الثلاثية، وهي عبارة عن أسترات لأحماض دهنية مع كحول الجليسيرول. وتختلف الجليسيريدات الثلاثية عن بعضها البعض بخصائصها

الكيميائية والفيزيائية باختلاف الأحماض الدهنية المكونة لها وموقع هذه الأحماض على جزيء الجليسيرول. فهناك أحماض دهنية مشبعة بالهيدروجين تتميز بعدم وجود روابط مزدوجة في جزيء الحمض، وهذه الأحماض تكثُر في الدهون الحيوانية مثل إلية الخروف وزبدة

جدول ١: التوزيع العالمي لإنتاج واستهلاك زيت الزيتون وزيتون المائدة (معدل ١٩٧٨ - ١٩٨٣ بالآلف طن).

| الدولة           | زيت الزيتون |         | زيتون المائدة |         |
|------------------|-------------|---------|---------------|---------|
|                  | إنتاج       | استهلاك | إنتاج         | استهلاك |
| الأردن           | ٨,٢         | ٩,٩     | ٧,٨           | ٨,٠     |
| سوريا            | ٤٩,٧        | ٤٧,٧    | ٣٢,٦          | ٣٣,٩    |
| لبنان            | ٥,٢         | ٦,٩     | ٥,٦           | ٦,٠     |
| مصر              | ٠,١         | ٠,٦     | ٦,٩           | ٩,٦     |
| ليبيا            | ٧,١         | ٤٧,٨    | ١,٧           | ٦,٦     |
| تونس             | ٩٦,٧        | ٤٥,١    | ٨,٥           | ٧,٩     |
| الجزائر          | ١١,٧        | ١١,٦    | ٦,٢           | ٥,٣     |
| المغرب           | ٢٣,٣        | ٢١,٨    | ٤٨,٤          | ١٦,٠    |
| تركيا            | ١١١,٧       | ٨٨,٥    | ١٢٣,٥         | ١١٧,٨   |
| اليونان          | ٢٥٩,٣       | ١٩٧,٨   | ٧١,٢          | ٢٢,١    |
| قبرص             | ١,٧         | ١,٩     | ٣,٧           | ٤,٠     |
| إيطاليا          | ٥٥٠,٢       | ٥٩٣,٧   | ٧١,٥          | ٩٥,٠    |
| فرنسا            | ١,٦         | ٢٥,٩    | ٢,٠           | ٢٦,٨    |
| إسبانيا          | ٤٤٦,٧       | ٣٤٨,٠   | ١٦٨,٠         | ٧٧,٤    |
| البرتغال         | ٤٣,٩        | ٣٨,٥    | ٢٠,٤          | ١٧,٧    |
| يوغسلافيا        | ٣,٠         | ٤,٠     | ٠,٥           | ١,٥     |
| الولايات المتحدة | ٠,٨         | ٢٧,٠    | ٦٨,١          | ١٠٨,٠   |
| المكسيك          | ١,٢         | ١,٢     | ٨,٩           | ٨,٩     |
| بيرو             | ٠,١         | ٠,٢     | ١٤,٥          | ١٤,٥    |
| الأرجنتين        | ١١,١        | ٢,٠     | ٣١,٠          | ١١,٩    |
| تشيلي            | ٠,٢         | ٠,٣     | ٣,٢           | ٣,٣     |
| بقية العالم      | ٧,٠         | ٦٠,٩    | ٢٢,٣          | ١٠٦,٣   |
| المجموع العالمي  | ١٦٤٠,٥      | ١٥٨١,٣  | ٧٢٦,٥         | ٧٠٨,٥   |

الحليب، وأخرى غير مشبعة تتصف بوجود رابطة مزدوجة واحدة أو أكثر في جزيء الحمض، وهذه الأحماض تكثُر في الزيوت النباتية. والجدول رقم (٢) يبين النسبة المئوية لمحتوى مجموعة من الزيوت النباتية من أنواع الأحماض الدهنية الرئيسية. ويتميز زيت الزيتون عن باقي الزيوت النباتية باحتوائه على نسبة مرتفعة (حوالي ٧٢٪) من حمض الزيت، وهو حمض دهني وحيد الإشباع.

ويحتل زيت الزيتون موقعا متقدما بين الزيوت النباتية من حيث درجة الإشباع: نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة إلى المشبعة، في حين يأتي في موقع دون المتوسط بين هذه الزيوت من حيث درجة تعدد الإشباع: نسبة الأحماض الدهنية متعددة الإشباع إلى المشبعة كما هو واضح من الجدول رقم (٣). ويعود إنخفاض النسبة الأخيرة إلى احتواء زيت الزيتون المرتفع من حمض الزيت وحيد الإشباع.

وتصنف الأحماض الدهنية غير المشبعة بحسب موقع الرابطة المزدوجة الأولى من «كربونة أوميغا» إلى ثلاثة أصناف رئيسية وهي: «أوميغا ٩» وتضم حمض الزيت و«أوميغا ٦» وتضم حمض اللينوليك و«أوميغا ٣» وتضم حمض اللينولينيك. وتكثر هذه الأحماض الدهنية على التوالي في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت السمك. ويعتبر حمض اللينوليك الحمض الأساسي للإنسان، أي أن الجسم البشري لا يستطيع تخليقه ولا بد من توافره في الغذاء ويقوم هذا الحمض بمهام حيوية متعددة أهمها تركيب



الأغشية الخلوية وتنظيم وظائفها، خاصة تلك المتعلقة بليوننة وِنفاذية الغشاء الخلوي، وتنظيم التمثيل الغذائي للكوليسترول في الجسم بما في ذلك ضبط محتوى الدم منه، كما يشكل هذا الحمض المادة الأولى التي يستخدمها الجسم لتخليق مواد متخصصة شبيهة بالهرمونات تدعى «بالبروستاجلاندينات» التي تقوم بوظائف تنظيمية مختلفة في الجسم مثل تنظيم درجة حرارة الجسم وضغط الدم وتجلط الدم وكذلك تنظيم وظائف الجهاز التناسلي والهضمي والكليوي. ويؤدي نقص حمض اللينولييك في غذاء الإنسان إلى اضطرابات تمثيلية ووظيفية متنوعة أهمها اختلال في وظيفة الجلد وتدهور في النمو والتطور

واضطراب في التمثيل الغذائي للدهون في الجسم. ويعادل الحمض الدهني الأساسي اللينولييك حوالي (١١٪) من مجموع الأحماض الدهنية المكونة لزيت الزيتون. وبالرغم من أن هذه النسبة متدنية مقارنة بالزيوت النباتية الأخرى، إلا أنها تعتبر نسبة جيدة من وجهة نظر تغذوية. ففي أطمعة الإنسان التي يدخل زيت الزيتون فيها كمادة رئيسية، فإن هذا الزيت يساهم مساهمة معنوية في امداد الإنسان بالكمية التي يوصي باستهلاكها من حمض اللينولييك والتي تتراوح ما بين (٥ - ١٠) غم/يوم في ظروف غذائية طبيعية. بالإضافة إلى ذلك فإن هذه النسبة قريبة جداً من محتوى هذا الحمض في حليب الأم.

ولا بد من الإشارة هنا إلى العلاقة بين الأحماض الدهنية متعددة اللإشباع وخاصة حمض اللينولييك وفيتامين هـ، فالأخير ينتشر إنتشاراً واسعاً في الأغذية وخاصة في الزيوت النباتية، كزيوت الذرة وبذرة القطن وبذرة عباد الشمس وبذرة العصفرو فول الصويا وجوز الهند وجنين القمح والزيتون. وتحتوي هذه الزيوت على التالي: (١١) و(٣٩) و(٤٩) و(٣٩) و(١٠) و(١) و(١٣٣) و(١٥) ملغم فيتامين هـ/١٠٠ غم زيت. وفيتامين هـ كمادة مانعة للتأكسد يقوم بحماية الأحماض الدهنية متعددة اللإشباع من التأكسد الذي من أخطاره تكوين مواد فعالة تسبب تلفاً للخلايا كالبيروكسيدات

جدول ٢: النسبة المئوية لمحتوى مجموعة من الزيوت النباتية من أنواع الأحماض الدهنية الرئيسية

| الزيت               | الأحماض الدهنية المشبعة |                             |                         |                      | المجموع | الأحماض الدهنية المشبعة |                 |               |         |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------|----------------------|---------|-------------------------|-----------------|---------------|---------|
|                     | حمض الفار (اللوريك)     | حمض جوزة الطيب (الميريستيك) | حمض النخيل (البالميتيك) | حمض الشحم (الستيريك) |         | حمض الزيت (الاولييك)    | متعددة اللإشباع |               | المجموع |
|                     |                         |                             |                         |                      |         |                         | اللينولييك      | اللينيولينييك |         |
| زيت الزيتون         | -                       | أثاره                       | ١٢                      | ٢                    | ١٤      | ٧٢                      | ١١              | ٧٣            |         |
| زيت الذرة           | -                       | ١                           | ١٤                      | ٢                    | ١٧      | ٢٩                      | ٥٠              | ٣٠            |         |
| زيت جوز الهند       | ٤٨                      | ١٦                          | ٩                       | ٢                    | ٩٠      | ٧                       | ٢               | ١٧            |         |
| زيت بذرة القطن      | ١                       | ١                           | ٢٢                      | ٣                    | ٢٧      | ٢١                      | ٤٧              | ٢٣            |         |
| زيت النخيل          | أثاره                   | ١                           | ٤٢                      | ٤                    | ٤٧      | ٤٣                      | ٨               | ٤٣            |         |
| زيت فول الصويا      | أثاره                   | أثاره                       | ١٠                      | ٤                    | ١٥      | ٢٤                      | ٥٢              | ٢٥            |         |
| زيت بذرة عباد الشمس | أثاره                   | أثاره                       | ٦                       | ٦                    | ١٣      | ٣٢                      | ٥٢              | ٣٣            |         |
| زيت الفول السوداني  | أثاره                   | ١                           | ١١                      | ٣                    | ١٩      | ٤٩                      | ٢٩              | ٥٠            |         |
| زيت جنين القمح      | -                       | -                           | ١٨                      | ١                    | ٢٠      | ١٥                      | ٥٩              | ١٦            |         |
| زيت بذرة اللفت*     | -                       | أثاره                       | ٤                       | ١                    | ٦       | ٢٤                      | ١٦              | ٦٦            |         |
| زيت بذرة اللفت**    | -                       | أثاره                       | ٤                       | ١                    | ٦       | ٥٤                      | ٢٣              | ٥٩            |         |
| زيت بذرة العصفرو    | -                       | -                           | ٨                       | ٣                    | ١١      | ١٣                      | ٧٤              | ١٣            |         |
| زيت بذرة السمسم     | -                       | -                           | ٧                       | ٢                    | ١٠      | ٤٢                      | ٤٧              | ٤٢            |         |
| زيت زهرة الربيع     | -                       | -                           | ٦                       | ٢                    | ٨       | ١١                      | ٧١              | ١١            |         |

\* زيت بذرة اللفت عال حمض الايروسيك (22:1).

\*\* زيت بذرة اللفت قليل حمض الايروسيك (1 : 22).

والجذور الحرة. ومن الأمثلة الواضحة في هذا المجال حالة تحلل أغشية كريات الدم الحمراء المعروفة بمرض «فقر الدم الإنحلالي» الناتج عن عوز فيتامين هـ، إما لنقصه في الغذاء أو لزيادة حاجة الجسم له نتيجة استهلاك كميات كبيرة من الأحماض الدهنية متعددة الإشباع. ومن الجدير بالذكر أن نسبة فيتامين هـ إلى مجموع الأحماض الدهنية متعددة الإشباع أو نسبة الأول إلى حمض اللينولييك، هي إحدى عناصر الغذاء المتوازن المهمة. وبشكل عام فإن النسب التي يوصي بها هي (٠,٨) و (٠,٦) على التوالي، أي

أن الزيوت النباتية التي تحوي مثل هذه النسب فأكثر تعطي حماية كافية من التأكسد وتمنع أخطاره. ويتميز زيت الزيتون بأعلى هذه النسب (أكبر من ١) عن غيره من الزيوت النباتية، ما عدا زيت جنين القمح والتي تصل فيه هذه النسبة إلى أكبر من (٢). وبشكل عام تعتبر الدهون والزيوت بما في ذلك زيت الزيتون من المواد الغذائية المولدة للطاقة في جسم الإنسان، حيث يعطي الغرام الواحد منها حوالي (٩) كيلوسعر حراري، وهذا يكافئ حوالي (٢,٢٥) مرة من الطاقة المتولدة من البروتينات

والكربوهيدرات. وتعتبر الدهون والزيوت أيضاً من مواد البناء والتجديد في الجسم، فعند النمو أو بناء خلايا جديدة فإن ذلك يحتاج إلى دهون وخاصة إلى أحماض دهنية غير مشبعة وبالذات إلى حمض اللينولييك لصناعة جدر هذه الخلايا. وللدهون وظيفة منظمة في الجسم تتمثل في كون الكوليسترول مولداً لكثير من المركبات الحيوية وهي الهرمونات الستيرويدية وفيتامين (د) وأملاح المرارة، وكذلك في كون الأحماض الدهنية الأساسية مولدة للبروستاجلاندينات أنفة الذكر. بالإضافة إلى ذلك فللدهون وظيفة وقائية في حماية أعضاء الجسم الداخلية كالقلب والكلى والمساعدة في الحفاظ على درجة حرارة الجسم. وتتصف الدهون والزيوت عامة بأن لها قيمة اشباعية عالية وتعطي الغذاء طعاماً مقبولاً من خلال استعمالها في تحضير الأطعمة المختلفة. ولزيت الزيتون الطازج نكهة فريدة لها تأثير ملحوظ في إثارة الشهية.

#### الفوائد الصحية لزيت الزيتون:

بصورة عامة فلقد تعددت الدراسات والأبحاث العلمية المتعلقة بالتأثيرات الإيجابية والسلبية التي تسببها الدهون النباتية والحيوانية في الإنسان. وتركزت الأبحاث التغذوية خلال العقود الماضية على دراسة صفات ومميزات وتأثير الأحماض الدهنية متعددة الإشباع خاصة من نوع «أوميغا ٦» وفي مقدمتها حمض اللينولييك الذي يكثر كما ذكرنا سابقاً في العديد من الزيوت النباتية كما يتضح من الجدول

جدول ٣: نسبة اللاشباع في مجموعة من الزيوت النباتية

| النسبة الاحماض الدهنية غير المشبعة إلى المشبعة | النسبة الاحماض الدهنية متعددة اللاشباع إلى المشبعة | الزيت               |
|--|--|---------------------|
| ٦,٠٧   | ٠,٨٦   | زيت الزيتون         |
| ٤,٨٢   | ٣,٠٦   | زيت الذرة           |
| ٠,١٠   | ٠,٠٢   | زيت جوز الهند       |
| ٢,٦٧   | ١,٨١   | زيت بذرة القطن      |
| ١,١١   | ٠,١٩   | زيت النخيل          |
| ٥,٦٠   | ٣,٩٣   | زيت فول الصويا      |
| ٦,٦٢   | ٤,٠٨   | زيت بذرة عباد الشمس |
| ٤,٢١   | ١,٥٨   | زيت الفول السوداني  |
| ٣,٩٥   | ٣,١٥   | زيت جنين القمح      |
| ١٥,٥٠  | ٤,٥٠   | زيت بذرة اللفت*     |
| ١٥,٥٠  | ٥,٦٧   | زيت بذرة اللفت**    |
| ٨,٠٠   | ٦,٨٢   | زيت بذرة العصفور    |
| ٨,٩٠   | ٤,٧٠   | زيت بذرة السمسم     |
| ١١,٣٨  | ١٠,٠٠  | زيت زهرة الربيع     |

\* زيت بذرة اللفت عال حمض الايروسيك (22:1).

\*\* زيت بذرة اللفت قليل حمض الايروسيك (22:1).



رقم (٢)، وكذلك الأحماض الدهنية متعددة اللإشباع من نوع «أوميغا ٣» والتي تكثر في زيوت السمك وكثير من الأحياء البحرية. في حين لم تحظى الأحماض الدهنية وحيدة اللإشباع من نوع «أوميغا ٩» والتي يرأسها حمض الزيت المتواجد بوفرة في زيت الزيتون إلا بالقدر القليل من البحث والدراسة. ومن خلال هذه المقالة القصيرة سوف نحاول أن نغطي بعض ما توصلت إليه هذه الأبحاث والدراسات حول تأثيرات زيت الزيتون وبيان ميزات وفوائده الصحية للإنسان.

لا يزال مفهوم «الغذاء - أمراض القلب الوعائية» يحظى باهتمام كبير في الأوساط العلمية، والذي يبين أن هناك علاقة وثيقة بين هذه الأمراض ومستوى شحميات الدم المختلفة من جهة وبين الأخير وتناول الدهن في الغذاء من حيث كميته ونوعه من جهة أخرى. وبما أن الدهون عديمة الذوبان في الماء فانها تنتقل في الدم (وهو وسط مائي) بشكل مركبات معقدة تدعى بالبروتينات الدهنية، تحتوي إضافة إلى الدهون على الكوليسترول وشحميات فوسفورية وبروتينات، وتصنف هذه بحسب الكثافة إلى بروتينات دهنية ذات كثافة عالية (HDL) ومنخفضة (LDL) ومنخفضة جداً (VLDL) وكأيلومايكرونات، ويتوزع الكوليستيرول في الدم بصورة رئيسية في الصنفين الأول والثاني. وقد أظهرت الدراسات المختلفة وجود علاقة ايجابية بين مستوى LDL في الدم وحدوث أمراض القلب الوعائية، بينما تترافق زيادة مستوى HDL بنقص في حدوث

هذه الأمراض. ومن جهة ثانية فقد أظهرت الكثير من الدراسات والأبحاث أثر مستوى ونوع الدهون في الغذاء على مستوى الكوليستيرول وLDL في الدم، حيث تساعد الدهون والزيوت الغنية بالأحماض الدهنية متعددة اللإشباع من صنف «أوميغا ٦» و«أوميغا ٣» على خفض مستوى الكوليستيرول وLDL في الدم، في حين هناك شيء من التضارب حول أثر هذه الدهون والزيوت على مستوى HDL في الدم. وتتفق نتائج كثير من الدراسات على التأثيرات السلبية للدهون الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة على رفع مستوى الكوليستيرول وLDL في الدم. وتشير الدراسات الحديثة في هذا المجال إلى الدور الذي يلعبه زيت الزيتون الغني بحمض الزيت وحيد اللإشباع من صنف «أوميغا ٩» في الوقاية من أمراض القلب الوعائية. ويتصف هذا الحمض بتأثيره الحيادي، فهو لا يرفع ولا يخفض مستوى الكوليستيرول في الدم إذا استبدلت كمية من الكربوهيدرات في الغذاء بكمية مكافئة من حيث الطاقة من هذا الحمض، ولكنه يعمل على خفض مستوى الكوليستيرول وLDL في الدم إذا حل محل كمية مكافئة (من حيث الطاقة) من الأحماض الدهنية المشبعة في الغذاء، هذا بالإضافة إلى أن هذا الحمض قد يعمل على رفع مستوى HDL في الدم وهو التأثير الذي يميزه عن الأحماض الدهنية متعددة اللإشباع. ومن الملاحظات الجديرة بالذكر في هذا المجال الإنخفاض النسبي في حدوث أمراض القلب

الوعائية في مجتمعات حوض البحر الابيض المتوسط، وتعزو بعض الأوساط العلمية هذا الإنخفاض إلى ما يدعى «بغذاء حوض البحر الأبيض المتوسط» والذي يتصف بزيادة استهلاك زيت الزيتون.

ومن الملاحظات المهمة أيضاً أن الأبحاث الحديثة بينت أنه قد يكون لزيت الزيتون دور بارز في وقاية أو علاج اضطرابات الدهون التمثيلية الناتجة عن مرض السكري، وهذا المرض يؤدي في كثير من الحالات إلى اضطراب في أيض الدهون خاصة الكوليستيرول وبالذات في LDL.

ولزيت الزيتون تأثيرات مميزة على الجهاز الهضمي في الإنسان. فهو يعمل على تحديد الأسباب المؤدية إلى تكوين القرحة المعدية وقرحة الاثنى عشر بتأثيره الملين للأغشية المخاطية في الاثنى عشر وبالتقليل من تقلصات المعدة الزائدة وبالحد من الإفراط في افراز العصارة المعدية الهاضمة وخاصة حمض الهيدروكلوريك. وقد أثبتت العديد من الدراسات أن زيت الزيتون يعمل على استئثار المرارة على الانقباض والتقلص أكثر من غيره من الزيوت النباتية، وبذا يساعد على تنشيط افراز عصارة المرارة الهاضمة ذات التأثير الفعال على هضم المواد الدهنية، كما يساعد هذا الزيت على تنشيط افرازات عصارة البنكرياس الهاضمة. ويمثل زيت الزيتون أعلى معامل هضم بين جميع الدهون والزيوت. ونظراً لميزات زيت الزيتون هذه وتلك التي ذكرت سابقاً من حيث احتوائه على الحمض الدهني الأساسي

### المراجع:

- 1 - Council for Agricultural Science and Technology. Diet and Coronary. HEART Disease. Nutrition Today 1986; 21/2:26-33
- 2 - Covian F.G. Olive oil and health. Olivae 1988; 23: 32 - 34.
- 3 - Kiritsakis A., Markakis P. Olive oil: A review. Advances in Food Research 1987; 31: 453 - 483.
- 4 - Viola P., Audisio M. Olive oil and health. International Olive Oil Council: Spain, 1987.

أن نسبة فيتامين هـ إلى مجموع الأحماض الدهنية متعددة اللإشباع أو نسبة الأول إلى حمض اللينولييك في زيت الزيتون هي من أعلى النسب بين الزيوت النباتية. ويحتوي هذا الزيت على الحمض الدهني الأساسي للإنسان اللينولييك بنسبة قريبة جداً من محتوى هذا الحمض في حليب الأم. ولزيت الزيتون دور بارز في الوقاية من أمراض القلب الوعائية لتأثيره المميز على أيض الكوليستيرول. ويبدو أن لهذا الزيت فاعلية كبيرة في الوقاية من فرط الحموضة والقرحة المعدية وقرحة الاثنى عشر ومن أمراض المرارة وفي تنشيط هضم الدهون.

للإنسان اللينولييك بنسبة قريبة جداً من محتوى هذا الحمض في حليب الأم وتأثيراته الايجابية على أيض الكوليستيرول في الجسم، فهو يعتبر من أكثر الزيوت النباتية ملاءمة لتغذية الاطفال.

### الخلاصة:

يظهر مما تقدم أن زيت الزيتون يتميز عن سواه من الزيوت والدهون أنه غني بـحمض الزيت وحييد اللإشباع، ويحتل موقعا متقدما بين الزيوت النباتية من حيث درجة اللإشباع ويأتي في مركز دون المتوسط من حيث درجة تعدد اللإشباع، كما