

روغن زیتون، حافظ سلامتی و بهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن

از مصرف روغن زیتون غافل نشوید.

روغن زیتون که عصاره میوه زیتون است یکی از محبوب ترین و شناخته ترین روغن های گیاهی است که نه تنها طعم خوبی دارد، بلکه سرشار از خاصیت است. روغن زیتون، مایعی زلال به رنگ زرد روشن مایل به سبز یا زرد طلایی است. بهترین روغن زیتون، نوع کاملاً طبیعی آن است که بدون حرارت تهیه شده باشد. مصرف روغن زیتون برای سلامتی بسیار حائز اهمیت است. روغن زیتون، بهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن است. روغن زیتون همه جا به "حافظ سلامتی" معروف است. مصرف روزانه حداقل دو قاشق غذاخوری روغن زیتون می تواند برای سلامتی شما مفید باشد.

فواید روغن زیتون برای افزایش سلامتی جسم و روان:

- روغن زیتون در حال حاضر سالم ترین روغن جهان است که بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها را در مقایسه با تمام روغن های دیگر دارد.
- زیتون سرشار از ویتامین های A, C, E بوده و بسیار مغذی است.
- بدون تردید روغن زیتون یکی از بهترین روغن ها برای تهیه مواد غذایی است. بسیار سبک و هضم آن آسان است.
- مصرف میوه زیتون به عنوان داروی طبیعی بسیار موثری برای پیشگیری از حمله قلبی توصیه می شود. مصرف منظم روغن زیتون خطر بروز سکته و بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

- روغن زیتون با کاهش میزان کلسترول خون (چربی خون)، به پیشگیری از بروز بیماری های قلبی کمک می کند.
- برخی مطالعات نشان می دهد که روغن زیتون ممکن است باشد با بیماری آلزایمر مبارزه کنید، اما در این مورد تحقیقات بیشتری لازم است [1].
- روغن زیتون فشار خون را پایین می آورد. برگ زیتون با اثر مقوی درمان کننده فشار خون است. مطالعات اخیر نشان می دهد که مصرف منظم از روغن زیتون می تواند به کاهش فشارخون کمک کند.
- روغن زیتون بسیار بکر، ضد باکتری است. [1]
- روغن زیتون مانع از تنگ شدن رگ ها می شود. برگ زیتون دارای اثرات گشاد کننده عروق قلب است.
- درافزایش طول عمر بسیار موثر است.
- روغن زیتون به پیشگیری از لخته شدن خون کمک می کند.
- روغن زیتون بهترین ضد سرطان است و در پیشگیری از سرطان ها و به ویژه سرطان سینه سیار موثر است. ماده مغذی گیاهی موجود در روغن زیتون، می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه و عود آن را کاهش دهد.
- تحقیقات جدید که از سوی دانشمندان و پژوهشگران دانشگاه آکسفورد انجام شده، نشان می دهد که روغن زیتون یک نمونه عالی از رژیم غذایی ساکنین مدیترانه، به اندازه میوه های تازه و سبزی ها در جلوگیری از رشد سلول های سرطانی موثر است.
- پزشکان انگلیسی روغن زیتون را به فهرست غذاهایی که ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد اضافه کردند.

- دانشمندان ژاپنی مدعی هستند که روغن زیتون خالص چنانچه پس از حمام آفتاب روی پوست بدن مالیده شود، می تواند کند کردن رشد سلول های توموری و مانع بروز سرطان پوست شود. روغن زیتون تازه خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می دهد.
- انتخاب روغن زیتون خالص و استفاده در رژیم غذایی روزانه، موجب می شود خطر ابتلا به دیابت (بیماری قند) تا حد بسیار زیادی کاهش پیدا کند. تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی سرشار از روغن زیتون و فیبر محلول از میوه، سبزی ها، حبوبات، موثر ترین روش برای بیماران دیابتی است.
- روغن زیتون حاوی ریز مغذی فنول است که دارای خواص ضد التهابی می باشد.
- یکی از مهم ترین ویژگی روغن زیتون، خاصیت ضد درد آن است.
- روغن زیتون نقرس و رماتیسم را درمان می کند .
- به نظر می رسد مصرف بالای روغن زیتون به بهبود معدنی شدن استخوان و جذب کلسیم کمک می کند؛ بنابراین در کمک به پیشگیری از بروز پوکی استخوان نقش مهمی دارد.
- زیتون تقویت کننده نیروی جنسی است .
- اگر به دنبال ماده طبیعی برای زیبایی و شادابی پوست خود هستید از روغن زیتون استفاده نمایید. روغن زیتون را "روغن زیبایی" هم می نامند، روغن زیتون از دیرباز برای حفظ شادابی و طراوت پوست موثر بوده و هم اکنون در تولید لوازم آرایشی و بهداشتی کاربرد دارد.
- امروزه در بسیاری از شامپو ها، روغن های حمام، لوسیون ها، صابون ها، روغن های ماساژ و روغن های ناخن و حتی برای درمان بیماری های ناخن، از روغن زیتون استفاده می شود.
- این روغن، نشانه های پیری پوست را به تاخیر می اندازد، از ایجاد لک به روی پوست جلوگیری می کند، و از پوست در برابر آسیب های بیشتر محافظت می نماید.

- در یونان باستان، مصر و روم از روغن زیتون برای زیبایی پوست زنان استفاده می شد، بنابراین نرمی پوست و حفظ خاصیت ارتجاعی آن و از بین بردن خشکی پوست و مو از دیگر خواص روغن زیتون است.
- برای مراقبت از مو، روغن زیتون فوق العاده طبیعی، بهترین انتخاب است؛ زیرا درجه خلوص آن زیاد بوده و هیچ نوع خاصیت شیمیایی ندارد. امروزه، شامپوها و نرم کننده های بسیاری تولید می شوند که حاوی روغن زیتون هستند و از نظر قیمت مصرف شان بسیار مقرون به صرفه تر می باشد.
- روغن زیتون با تامین ویتامین های ضروری، برای پوست و از بین بردن سموم از روی پوست موجب جوان ماندن پوست می گردد .
- اگر می خواهید طبیعی ترین و بهترین کرم و ماده آرایشی را برای طراوت پوست خود انتخاب کنید، می توانید روغن زیتون به پوست خود بمالید.
- روغن زیتون مانع از خشکی پوست شده و رطوبت کافی را به پوست می رساند.
- روغن زیتون حاوی مواد تشکیل دهنده ترمیمی است که چین و چروک را برطرف، و خطوط پوست را پر میکند. با روغن زیتون، ظهور چروک های عمیق اطراف چشم، دهان، و یا پیشانی را به حداقل برسانید.
- روغن زیتون یک ماده طبیعی و موثر برای محافظت پوست در برابر اشعه آفتاب است روغن زیتون مانع از آسیب های پوستی توسط نور خورشید می شود.
- از پوست در برابر افزایش سن محافظت کند.
- برای مراقبت از مو، روغن زیتون فوق العاده طبیعی، بهترین انتخاب است؛ زیرا درجه خلوص آن زیاد بوده و هیچ نوع خاصیت شیمیایی ندارد. امروزه، شامپوها و نرم کننده های بسیاری تولید می شوند که حاوی روغن زیتون هستند و از نظر قیمت مصرف شان بسیار مقرون به صرفه تر می باشد.

- می توانید روغن زیتون به موهای خود بمالید. همان طور که روغن زیتون به عنوان یک محصول طبیعی برای سلامتی اعضای داخلی بدن شما مفید است به حفظ زیبایی ظاهری و بیرونی بدن شما نیز کمک بسیار زیادی می کند.
- روغن زیتون سوزش درد ناشی از سوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می کند.
- ماساژ پوست با روغن زیتون، تعریق زیاد را کاهش داده، مژه و ابرو را تقویت می کند.
- ماساژ پوست سر با روغن زیتون موجب تقویت پوست و مو گشته و شوره سر را برطرف می سازد و موهای سپید شده را سیاه می نماید.
- برای سر باز کردن جوشها و کورکها، میوه رسیده زیتون را له کرده و روی آن قرار می دهند.
- برای برطرف کردن خراش و ترک پوست جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است.
- چند قطره روغن زیتون سریعاً خارش و سوزش چشم و پلک را تسکین داده و آبریزش چشم را برطرف ساخته و قوه بینایی را تقویت می کند.
- روغن زیتون اعصاب را تقویت می کند.
- روغن زیتون برای انواع پوستها مفید است و بسیاری از ناراحتیهای پوستی را تسکین می دهد و یا درمان می کند.
- روغن زیتون می تواند هم به عنوان کرم شب استفاده شود و هم به عنوان مرطوب کننده ی روزانه استفاده گردد. همچنین پیشنهاد می شود که کمی آب لیمو ترش تازه با روغن زیتون مخلوط شود تا احساس طراوت بیشتری را برای پوست به ارمغان آورد. البته جذب شدن روغن زیتون در پوست، کمی بیشتر از محصولات آماده طول می کشد. ولی به همین نسبت فواید آن نیز دوام بیشتری خواهد داشت.

- روغن زیتون دارای خواص است که می تواند موهای خود را براق کند.
- روغن زیتون، داروی طبیعی میگرد است.
- روغن زیتون ملین و مدر است.
- برای آب رسانی به موها ی دست تان به کار شوید. ما می توانید با ۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون و ۲ عدد تخم مرغ یک ماسک مرطوب کننده برای موهای تان بسازید. این مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید و روی پوست کف سر بمالید و به آرامی حدود ۵ دقیقه پوست کف سر را با این مواد ماساژ دهید، سپس موها و سرتان را با یک کلاه پلاستیکی بپوشانید و اجازه دهید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان بگذرد.
- ضماد میوه زیتون برای رفع پوسته شدن سر موثر است.
- روغن زیتون، به عنوان بخشی از یک رژیم مراقبت از مو به طور منظم، می تواند به سلامت و زیبایی مو و پوست سر کمک کند.
- برای اینکه شکنندگی ناخن های تان را از بین ببرید، یک چهارم فنجان روغن زیتون را به آرامی گرم کرده، سپس یک کپسول ویتامین E باز کنید و درون آن بریزید. این مخلوط را روی کوتیکول ها (پوست اطراف ناخن) و سطح ناخن ها ماساژ دهید. روغن زیتون این مخلوط ناخن ها را قوی کرده و باعث افزایش انعطاف پذیری آنها می شود و ویتامین E نیز ناخن ها را تغذیه می کند.
- اگر مایل به استفاده از روغن زیتون برای ناحیه ای از بدن به غیر از صورت هستید ، می توانید آن را با جوش شیرین مخلوط کرده ، برای پنج دقیقه روی محل خشک شده جوش قرار داده و سپس با آب ولرم بشویید. این یکی از موثرترین روش های درمانی زخم آکنه است که پوست مرده را زدوده و جای زخم ها را به آرامی روشن تر می کند.
- روغن زیتون داروی طبیعی یبوست می باشد. اگر روزانه یک یا دو قاشق غذا خوری به همراه لیمو یا قهوه مصرف شود، مانع از بروز یبوست، به خصوص در روده های آسیب دیده می شود.

- روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است.
- می‌توانید از مقدار کمی روغن زیتون جهت آماده کردن چشم‌های تان، برای آرایش استفاده کنید! فقط مطمئن باشید لایه‌ی بسیار نازک و کمی استفاده کرده‌اید تا مبادا آرایش شما پخش شود.
- از روغن زیتون با دقت در اطراف دهان استفاده کنید تا از ایجاد خطوط خنده دور دهان تان هم جلوگیری شود.
- برخی موارد برای جلوگیری از ریزش موی سر با مالیدن روغن بر پوست، جلوگیری از سفید شدن مو، جلوگیری از عرق زیاد و نیز در کرم‌ها و روغن‌های حالت دهنده موی سر استفاده می‌شود.
- شب‌ها قبل از خواب از روغن زیتون استفاده کنید. بر روی انگشتان تمیز چند قطره روغن زیتون بریزید و به آرامی با حرکات رو به بالا (هرگز حرکات رو به پایین انجام ندهید)، پوست را ماساژ دهید. ماساژ پوست، قابلیت ارتجاعی آنرا افزایش داده و گردش خون را بهبود می‌بخشد.
- آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون، میتواند سلول‌های آسیب دیده‌ی پوست را بازسازی می‌کند.
- شما می‌توانید انواع ماسک را از ترکیب روغن زیتون، جو دو سر و لیموترش تازه تهیه فرمائید. البته قبل از مصرف هر گونه ماسک می‌توانید با پزشک معالج خود مشاوره فرمائید
- برای رفع پیوره لته، روغن زیتون را بر روی لته بمالید. روغن زیتون، باعث جلوگیری از چاقی و افزایش وزن می‌شود، ولی در عین حال دارای انرژی و کالری بالایی است.
- روغن زیتون در درمان عفونت دستگاه ادراری و مشکلات کیسه صفرا بسیار مفید است.
- مراقبت از موهای مشکی با استفاده از روغن زیتون مهم‌ترین نکته برای مراقبت از موهای مشکی، مرطوب نگاه داشتن آنهاست؛ بنابراین اگر موهای سیاه دارید، به شما توصیه می‌شود که حتما روغن زیتون مصرف کنید.

- روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز است. روغن زیتون با بوی قوی می تواند برای سرخ کردن و پختن ماهی و دیگر مواد غذایی بودار مورد استفاده قرار گیرد. بنابراین به جای استفاده از کره و روغن های جامد می توانید از روغن زیتون برای پخت و پز استفاده کنید، حتی می توانید در تهیه کیک از این روغن بهره ببرید.
- برای پاک کردن آرایش چشم از روغن زیتون کمک بگیرید. مقداری روغن زیتون را بر روی پنبه بریزید و به راحتی با آن آرایش چشم را بدون ملتهب کردن پوست اطراف چشم پاک کنید. بزرگترین فایده روغن زیتون جهت پاک کردن آرایش چشم، این است که در صورتی که مرتبا استفاده شود پوست اطراف چشم را مرطوب می کند و چین و چروک ها را کمتر می نماید.
- ضماد زیتون مخلوط با عسل، برای التهابی که در ریشه ناخن ها ایجاد و سفید چرکین می شود نافع است. برای اینکه شکنندگی ناخن های تان را از بین ببرید، یک چهارم فنجان روغن زیتون را به آرامی گرم کرده، سپس یک کپسول ویتامین E باز کنید و درون آن بریزید. این مخلوط را روی کوتیکول ها (پوست اطراف ناخن) و سطح ناخن ها ماساژ دهید.
- مصرف روزانه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون، به ویژه به هنگام صبح، در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها (به ویژه سرطان ها) و نرمی و لطافت پوست موثر است.
- پاهای تان را قبل از خواب مرطوب و نرم کنید و بعد با سنگ پا، سلول های مرده پاشنه پا را از بین ببرید. سپس پاهای تان را با آب و صابون بشویید و با یک حوله کاملا خشک کنید. بعد کمی روغن زیتون روی پاشنه ها بمالید و با حرکات دورانی پاشنه پا و قسمت هایی را که زبر است حسابی ماساژ دهید، اگر آرنج یا زانوی شما نیز زبر و خشن شده، می توانید به همین روش این قسمت را نرم و لطیف کنید. اجازه دهید روغن زیتون چندین دقیقه روی بدن شما باقی بماند، سپس به آرامی پاهای تان را با جوراب نخی

بپوشانید. هنگام جوراب پوشیدن مواظب باشید جوراب، روغن پاهای تان را پاک نکند. بهتر است تا صبح با جوراب بخوابید و صبح اثر روغن زیتون را روی پاهای تان ببینید.

توصیه های مهم:

- روغن زیتون را در تهیه غذا امتحان کنید. اگر با روغن زیتون قصد آماده کردن غذا را دارید آن را به آرامی بپزید. بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوش مزه با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید.
- از روغن زیتون در تهیه سالاد استفاده نمایید. مصرف روغن زیتون روی انواع سالاد، بهترین راه لذت بردن از طعم آن و رسیدن به مزایای مفید است.
- بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه ای در کابینت در فضای خنک، سرد و تاریک قرار داده شود و هر روز پس از استفاده مجدد در جای خود قرار گیرد.

منابع مورد استفاده:

- ۱- اصول و راهنمای خود درمانی با گیاه، دکتر مجید خرسند، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر تالار کتاب
- ۲- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۳- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم.
- ۴- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، 1399، انتشارات سفیر اردهال
- ۵- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۶- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

- 7-Benefits of olive oil for skin, Dr. Edward Group, 2017
(<http://www.globalhealingcenter.com>)
- 8- Extraordinary benefits of using olive oil, Diane Dragan , Reader's Digest, 2017
- 9- Lifestyle: nutrition, Katherine Zeratsky, 2017, Mayo Foundation for Medical Education and Research
- 10-Olive oil benefits for your heart& brain, Dr.Axe Fans, 2017,
DrAxe.com
- 11-Olive oil health benefits and nutrition, Olive Oil Times,
2014,(oliveoiltimes.com)
- 12-Olive oil: what are the health benefits? Mayo clinic, 2014,
(mayoclinic.org)
- 13- [1]11 Proven benefits of olive oil, Joe Leech, Healthline , 2021,
(<https://www.healthline.com>)
- 14-5things you may not know about olive oil, Jacque Wilson, CNN, 2013,
(edition.cnn.com)
-

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com