

روغن زیتون، محافظ بدن در برابر افسردگی!

مصرف روغن زیتون را جدی بگیرید.

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 به عنوان یکی از مهم ترین خوراکی هایی شناخته می شود که حتی در کتاب های مقدس هم از آن نام برده شده است. این ماده همچنین عنصری بنیادین در رژیم غذایی مدیترانه ای به شمار می رود و از سال ها پیش در برنامه ی غذایی سالم ترین و بلندعمرترین مردم جهان قرار گرفته است! روغن زیتون، روغن گیاهی است که از میوه درخت زیتون استخراج می شود و یکی از قدیمی ترین روغن های خوراکی است که بیشتر در کشورهای حوزه مدیترانه تولید و مصرف می شود.

روغن زیتون حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده ساده است. ر زیتون سرشار از ویتامین های A, C, E بوده و بسیار مغذی است. روغن زیتون حاوی ویتامین E، کارتنوئیدها و ترکیبات فنولیک است که از آنتی اکسیدان های قوی به شمار می روند. روغن زیتون دارای چربی های خوب است که برای سلامتی بسیار مفید است.

روغن زیتون، بهترین روغن گیاهی برای سلامت بدن است. روغن زیتون همه جا به "حافظ سلامتی" معروف است. مردم از روغن های ضروری به عنوان درمان های مکمل برای بسیاری از بیماری ها، از جمله افسردگی و سایر بیماری ها استفاده می کنند. [3] روغن زیتون فوق بکر واقعی و با کیفیت بالا، دارای ترکیبات ضدالتهابی و آنتی اکسیدان هایی است که با رادیکال های آزاد مبارزه می کنند. روغن زیتون به

خصوص روغن زیتون فرابکر، سالیان سال است که به خاطر خواص مفید و فراوانش زبان زد خاص و عام است و حتی گفته می‌شود راز عمر طولانی مردمان مدیترانه استفاده از این روغن است.

روغن زیتون خواص بی شماری دارد اما مهم ترین خاصیت این روغن مقابله با آلزایمر و افسردگی است. به گفته پژوهشگران اسپانیایی از دانشگاه ناوارا و لاس پالماس دگرن کاناریا، رژیم غذایی غنی از روغن زیتون می‌تواند از بیماری های روانی محافظت کند.[1]. گفته می‌شود روغن زیتون دارای ویژگی‌های ضدالتهابی و معتدل کننده‌ی هورمونی است و به همین دلیل از اختلال در کارکرد انتقال دهنده‌های عصبی جلوگیری می‌کند. افزون بر این، راهکار مناسبی هم برای مبارزه با افسردگی و اضطراب به شمار می‌رود.

در سال ۲۰۰۹، پژوهشگران اسپانیایی یک بار دیگر دریافتند افرادی که رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از روغن زیتون، سبزی ها، لوبیا و میوه را دنبال می کنند، تقریباً ۳۰ درصد کمتر از افسردگی رنج می برند.[1] پژوهشگران اخیراً دریافتند که مصرف بیشتر روغن زیتون و چربی های اشباع نشده چندگانه موجود در ماهی های چرب و روغن های گیاهی، با کاهش خطر افسردگی همراه است .

روغن زیتون دارای ماده مؤثری است که اثرات ضدافسردگی دارد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داد مصرف بیشتر اسیدهای چرب تک اشباع نشده، با خطر افسردگی مبارزه می‌کند. در همین حال، مصرف چربی ترانس، دارای پیوند نزدیکی با افسردگی است. بنابراین، عدم مصرف اسیدهای چرب تک اشباع نشده و اسیدهای چرب چند اشباع نشده، و در عوض مصرف بالای چربی‌های ترانس، می‌تواند برای افسردگی و اختلالات خلقی بسیار خطرناک باشد. این روغن دارای ماده مؤثری است که اثرات ضد افسردگی دارد.

طبق آخرین تحقیقات صورت گرفته، روغن زیتون دارای خواص مفیدی برای سلامت روح و جسم انسان است. در تحقیقی که در دانشگاه ناوارا، روی ۱۲۰۰۰ نفر صورت گرفت، مشخص شد افرادی که مقدار بیشتری روغن زیتون و چربی‌های جند زنجیره‌ای غیر اشباع دریافت کرده بودند دارای سلامت روحی بهتری

بودند. یافته های اخیر نشان می دهد که بیماری قلبی عروقی و افسردگی ممکن است فرآیندهای متداول مربوط به رژیم غذایی را با هم به اشتراک بگذارند؛ اما مطالعات هنوز ادامه دارد.

تحقیقات جدید نشان داده که افزایش مصرف چربی های ترانس خطر ابتلا به افسردگی را تا ۵۰ درصد افزایش می دهد. افرادی که تمایل به مصرف چربی های یک ظرفیتی غیراشباع دارند، کمتر از سایرین به افسردگی دچار می شوند. چربی های ترانس، ابتلا به افسردگی را افزایش می دهند. مواد مغذی روغن زیتون می تواند به بهبود خلق و خوی شما کمک کند. در واقع، مطالعات شگفت انگیز در سال های ۲۰۱۰، ۲۰۱۷ و ۲۰۱۹ همگی از تحقیقات رو به رشدی حمایت می کنند که نشان می دهد رژیم های غذایی به سبک مدیترانه ای واقعاً می توانند به درمان افسردگی کمک کنند!

در یکی از مطالعات، ۳۰ درصد از شرکت کنندگان پس از ۱۲ هفته مداخله رژیم غذایی مدیترانه ای که شامل روغن زیتون بود، برای افسردگی متوسط تا شدید خود را بهبود بخشیدند. تحقیقات بیشتر نشان می دهد که چربی های مفید روغن زیتون از سیستم عصبی مرکزی حمایت می کنند، به عملکرد صحیح اعصاب کمک می کنند و سطح سروتونین انتقال دهنده عصبی حامی خلق و خو را افزایش می دهند. [4]

مغز به طور گسترده از اسیدهای چرب شکل گرفته است و ما برای کارکرد صحیح بدن، تنظیم خلق و خو و تفکر واضح باید به طور روزانه چربی بالایی مصرف کنیم. به همین دلیل، روغن زیتون یکی از بهترین خوراکی ها برای سلامت مغز به شمار می رود که تمرکز و حافظه را بهبود می بخشد. روغن زیتون می تواند با رادیکال های آزاد مبارزه کند و زوال ویژگی های شناختی و ذهنی را کاهش دهد. این خوراکی بهترین گزینه برای تأمین اسیدهای چرب مورد نیاز برای داشتن یک مغز سالم و نیرومند است.

روغن زیتون، اعصاب را تقویت می کند. [2] روغن زیتون فوق بکر، حاوی گونه ای آنتی اکسیدان است که به فعال شدن ژن هایی کمک می کند که دارای اثرات ضدپیری و کاهش استرس سلولی هستند، از حافظه

سالم و عملکرد مغز پشتیبانی می کند و به عنوان آنتی اکسیدان های قوی عمل می کنند که ممکن است به مقابله با افسردگی کمک کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ بر روی حیوانات نشان داد که روغن زیتون به بازیابی عملکرد سد خونی مغزی سالم و کاهش التهاب عصبی کمک می کند، به گونه ای که ممکن است پیشرفت آلزایمر را کاهش دهد.[4] روغن زیتون، داروی طبیعی میگرد است. روغن زیتون، داروی طبیعی بیوست است.

توجه داشته باشید که روغن زیتون بهترین نوع روغن چرب غیر ترانس و غیر اشباع است که می تواند برای پخت و پز و شیرینی و سالاد استفاده شود. زیتون در حالت طبیعی تلخ است که باید در معرض تخمیر قرار گیرد و یا در آب نمک خوابانده شود تا قابل خوردن گردد. بسیاری از مردم تصور می کنند که روغن زیتون را فقط می توان به همراه سالاد استفاده کرد و نباید از آن برای پخت و پز استفاده نمود.

باید گفت که در صورت درست مصرف کردن روغن زیتون، کاربرد این روغن بسیار گسترده تر می باشد. ولی به یاد داشته باشید که روغن زیتون، برای پخت غذا و حتی سرخ کردن بسیار مناسب است. نوع خام روغن زیتون به طور معمول به عنوان ویژه سالاد استفاده می شود. به علاوه، از این روغن می توان برای سرخ و یا کباب کردن مواد غذایی استفاده کرد.

توصیه های مهم:

- 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.
- برای این که خاصیت کلسترول زدایی روغن زیتون را افزایش دهیم، باید از مصرف چربی های اشباع شده نظیر کره، روغن حیوانی، تخم مرغ و دیگر انواع چربیهای اشباع شده، چه مستقیم و چه از طریق

خوردن گوشت و لبنیات پرچرب و دیگر مواد خوراکی محتوی آنها خودداری شود و به جای آنها مصرف روغن زیتون طبیعی را بالا ببریم.

- بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوشمزه، با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید.
- برای استفاده حداکثر از خواص درمانی روغن زیتون، باید بهترین نوع آن مصرف شود.
- روغن زیتون را وارد برنامه غذایی تان نمایید. به شما توصیه می شود که روغن زیتون را وارد برنامه غذایی روزانه تان کنید؛ زیرا این روغن جذب غذا نشده و غذا را ترد و خوشمزه تر می کند.
- در نگهداری روغن زیتون بیشتر دقت نمایید. تخریب روغن زیتون از فروشگاه ها شروع می شود، زیرا حرارت و نور، بزرگ ترین دشمنان روغن زیتون هستند. پژوهشگران می گویند روغن زیتون را در جاهای تاریک بگذارید تا فواید بهداشتی آن از بین نرود.
- از خرید روغن هایی که در بطری یا بسته بندی های شفاف عرضه می شود، یا در ویترین مغازه ها در معرض نور قرار دارند خودداری کنید.
- بعد از خرید در منزل، آن را در جای خنک و تاریک قرار دهید تا در معرض نور و حرارت نباشد. پژوهشگران دانشگاه باری در جنوب ایتالیا معتقدند، نور باعث از بین رفتن بسیاری از آنتی اکسیدان هایی می شود که روغن زیتون به طور طبیعی دارای آنها است.
- روغن زیتون را در کمد های پایین و دور از گرمای اجاق گاز نگهداری کنید و در آن را بلافاصله بعد از مصرف محکم ببندید، زیرا روغن زیتون به شدت بو و مزه غذاهای دیگر را جذب می کند و در اثر تماس با اکسیژن هوا به شدت فاسد می شود.

- تولیدکننده های روغن زیتون در انتخاب ظروف نگهداری این ماده باید توجه بیشتری داشته باشند.
- خصوصیات گوناگون این روغن در اثر گذشت زمان تغییر می کند، بنابراین روغن هایی را که بیشتر از ۲ سال از تاریخ تولید آنها گذشته، خریداری نکنید.
- یک روغن با کیفیت خوب را انتخاب نمایید. هنگام انتخاب یک روغن زیتون با کیفیت خوب نکات زیر را در نظر بگیرید: ۱- روغن را استشمام نمایید. بایستی بوی تند زیتون احساس شود یا به طور جزئی بوی سیب یا سبزی داشته باشد. ۲- رنگ روغن زیتون را در نظر بگیرید، چرا؟ زیرا رنگ به آسانی می تواند تقلبی باشد. هر نوع از زیتون رنگ مخصوص خودش را دارد، علاوه بر این چنانچه برگ های زیادی همراه زیتون باشد روغن زیتون سبز رنگی به دست خواهد آمد که تولیدکنندگان به این عمل مبادرت می کنند، ۳- یک قاشق روغن زیتون را وارد دهان خود کنید و سپس هوا را از روی آن تنفس نمایید. بایستی مزه زیتون را داشته باشد یا ممکن است مزه هایی مانند مزه سیب، رازیانه یا یک گیاه علفی را احساس کنید که ایده آل است. اگر در دهان خود مزه فلزی (بوی حلبی) را احساس کنید. این روغن ممکن است نامرغوب یا فاسد باشد، ۴- روغن را در دهان خود چگونه احساس می کنید؟ در این آزمایش باید روغن، طوری در دهان ریخته شود که سقف دهان را نپوشانید. روغن زیتون خوب از طریق حرکت در دهان تشخیص داده می شود. حرکت یک روغن نامرغوب بر روی زبان، به کندی احساس می شود.
- اگر مایلید که از روغن زیتون برای سرخ کردن استفاده کنید حتما نوع تصفیه شده آن که نقطه دود بالایی دارد استفاده شود، زیرا به راحتی نمی سوزد. چنانچه برای سرخ کردن به درجه حرارت های بالا نیازمندید بهتر است از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید و بعد به آن روغن زیتون خالص بیافزایید و در این صورت مطمئن باشید که روغن زیتون تمام خواص خود را حفظ می کند.

- بهتر است از حرارت دادن زیاد روغن زیتون پرهیز کنید و برای استفاده از حداکثر مزایای این روغن خوشمزه، با حرارت ملایم و به تدریج غذاها را آماده کنید. هنگامی که روغن زیتون با حرارت بالا روبه‌رو شده و داغ شود، می‌تواند اکسید شده، فاسد یا سمی شود. همچنین گرم شدن روغن زیتون در دمای بالا می‌تواند باعث بی‌ثباتی و ناپایداری روغن شود، که باعث ایجاد بیماری‌های قلبی در مصرف‌کنندگان شود.
- روغن زیتون فوق‌بکر، بهترین گزینه برای اضافه شدن به غذاها یا سس سالادها به شمار می‌رود، زیرا اینگونه در معرض حرارت بالا قرار نمی‌گیرد.
- برای تهیه‌ی یک سس سریع و خوشمزه برای سالاد، سبزی‌ها یا غلات کامل، می‌توانید روغن زیتون را با چند قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک و مقدار کمی خردل مخلوط کنید. همچنین می‌توانید روغن زیتون را به سس‌های گوناگونی که روی غذاهای تان می‌ریزید، اضافه کنید.
- بهتر است به جای روغن زیتون، از روغن‌های دیگر برای پخت‌وپز استفاده کنید. روغن زیتون نباید حرارت ببیند و در پخت‌وپز استفاده شود، ولی می‌توانید آن را به برخی غذاها و سالادها اضافه کنید. برای نمونه، می‌توانید سالادهای گوناگون را تهیه کنید و به آن‌ها روغن زیتون بیفزایید.
- بهتر است روغن زیتون در ظرف شیشه‌ای در کابینت در فضای خنک، سرد و تاریک قرار داده شود و هر روز پس از استفاده مجدد در جای خود قرار گیرد.
- خوردن مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده همراه با روغن زیتون آثار مفید روغن زیتون را تحت الشعاع قرار داده و کاهش می‌دهد.

- 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 مؤثر است.

منابع مورد استفاده:

- 1- اصول و راهنمای خود درمانی با گیاه، دکتر مجید خرسند، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر تالار کتاب
- 2- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- 3- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- 4- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، 1399، انتشارات سفیر اردهال
- 5- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- 6- 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>)

8-7 extraordinary benefits of using olive oil, By Diane Dragan ,2017, Trusted Media Brands, INC, Reader's Digest

9-Lifestyle: nutrition, Katherine Zeratsky, 2017, Mayo Foundation for Medical Education and Research

10-[2]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-[1]Olive oil may protect from depression, Elena Paravantes, 2011, (<https://www.oliveoiltimes.com>)

13-[4]12 Surprising health benefits of olive oil, About Olive Oil North Olive Oil Association, 2021, (<https://www.aboutoliveoil.org>)

14- [3] The 3 best essential oils for depression, Healthline, Debra Rose Wilson , 2021, (<https://www.healthline.com>)

15-5things you may not know about olive oil, By Jacque Wilson, CNN, 2013, (edition.cnn.com)

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

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir