



بقلم فراس نور الحق

قال الله تعالى في سورة النور: (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 {٣٥} [سورة النور].

وقال أيضاً (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِللَّكِلِينَ) (المؤمنون: ٢٠)

التين: {وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ}. (التين : ١)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

" انتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " [1].

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم :كُلُوا الزَّيْتَ وَادَّهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ [2].

الإعجاز العلمي والمواد الفعالة :

لقد أشار القرآن الكريم إلى أهمية شجرة الزيتون وزيتها في عدة آيات ووصفها بأنها مباركة، أي كثيرة العطاء والفائدة وأمر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه ومن ثم جميع المسلمين بتناول زيت الزيتون ولقد اكتشف العلم المعاصر فوائد هائلة لزيت الزيتون وسوف نتناول في هذا البحث بعض نتائج الأبحاث على زيت الزيتون ونكتشف معاً صدق الحقيقة التي أشار إليها القرآن الكريم ألا وهي البركة التي أودعها الله سبحانه في هذا الزيت العجيب.

يحتوي زيت الزيتون على الأحماض الدهنية غير المشبعة وحيدة الرابطة المزدوجة، وهو ما يميزه عن بقية الزيوت .

وقد ورد في الكتاب الأمريكي الصادر في ١٩٩٧ بعنوان " ٨ أسابيع للوصول إلى الصحة المناسبة " 8 Week to optimum health للمؤلف **أندرياس** — أنه يجب استبدال كل أنواع الدهون التي يتناولها الإنسان، وخاصة بعد سن الأربعين بزيت الزيتون، وأشار إلى أهمية زيت

الزيتون بقوله:

" يذيب زيت الزيتون الدهون ويساعد في تقوية الكبد، ويساعد في علاج الكبد الدهني، ويزيد من نشاط الكبد من ناحية أخرى فقد ذكر الكتاب أن الدواء المعروف في الأسواق باسم ([Essential Fort](#)) يحتوي على نسبة عالية من زيت الزيتون، وهو الذي يوصف أساساً لمرضى الكبد، كما أنه يُحسّن من وظائف الكبد، وخاصة أنه مضاد للسموم، ومن هنا فهو يزيد من قدرة الكبد على إزالة السُميّة (Detoxication) [3]."



زيت الزيتون يقي من السرطان :

توصل بحث علمي أجري في أسبانيا ونشرته مجلة - **جات** - المختصة بأمراض الجهاز الهضمي إلى أن استخدام زيت الزيتون في طهي الطعام قد يمنع من سرطان الأمعاء

ويقول الفريق الطبي الذي أجرى التجربة أن النتائج أظهرت أن لزيت الزيتون فوائد وقائية، الأمر الذي يفسر سبب كون الغذاء المتوسطي غذاء صحياً

وقد أجري البحث على عدد من الفئران المخبرية التي أُطعم بعضها غذاءً غنياً بزيت الزيتون والبعض الآخر بزيت السمك ومجموعة ثالثة بزيت زهرة العصفور

ثم قسم الباحثون كل مجموعة إلى قسمين أُعطي إحداها مواد تسبب السرطان. وبعد أربعة أشهر وجدوا أن الحيوانات التي أطعمت زيت الزيتون كانت أقلها من حيث الإصابة بأورام سرطانية.

ويقول رئيس الفريق البروفسور ([ميجيل جاسول](#)) إن هذه الدراسة تقدم دليلاً على أن غذاءً يحتوي على خمسة بالمائة من زيت الزيتون يقي من الإصابة بالسرطان مقارنة بزيت زهرة

العصر .

ويفسر الفريق العلمي دور زيت الزيتون بأنه يعرقل تكون مادة يطلق عليها (أركيدونات) المسؤولة عند اتحادها مع مادة أخرى هي (بوستجلائين - إي) عن تحريض الخلايا على الانقسام السرطاني [4] .

وتوصل علماء بريطانيون إلى أدلة جديدة تثبت المنافع الوقائية لزيت الزيتون في علاج سرطان الأمعاء الذي يذهب ضحيته حوالي (٢٠ ألف شخص) سنوياً في بريطانيا وحدها .

فقد وجد باحثون وأطباء في جامعة أوكسفورد الإنجليزية أن زيت الزيتون يتفاعل في المعدة مع حامض معوي ويمنع الإصابة بمرض سرطان الأمعاء والمستقيم .

والجدير بالإشارة أن سرطان الأمعاء هو من أكثر أمراض السرطان شيوعاً في بريطانيا بعد سرطان الرئة، لكن معالجته ممكنة إن اكتشف في وقت مبكر [5] .

وبحثت الدراسة في نسبة الإصابة بمرض سرطان الأمعاء في ثمانية وعشرين بلداً في العالم، يقع معظمها في أوروبا، إضافة إلى الولايات المتحدة والبرازيل وكولومبيا وكندا والصين .

ووجد الباحثون أن عوامل غذائية تلعب دوراً هاماً في إصابة الشخص، وأن الأشخاص الذين يأكلون كميات كبيرة من اللحم والسّمك أكثر عرضة للإصابة بالمرض من الأشخاص الذين يأكلون الخضروات والحبوب .

ووجد العلماء أيضاً أن خطر الإصابة بمرض سرطان الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون .

ويعزو العلماء ذلك إلى أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من اللحم يمكنها أن تزيد من إفراز حامض الصفراء أو حامض (ديأوكسيسيكليك) الذي بدوره يقلل من فعالية أنزيم خاص يعتقد بأنه يلعب دوراً هاماً في تجدد خلايا الأنسجة المبطنة للأمعاء .

ويعتقد العلماء أن انخفاض الأنزيم الخاص، الذي يسمى (ديامين أوكسيداس) قد يكون سبب تزايد الخلايا السرطانية في الأمعاء .

وهنا وجد العلماء الدور المهم الذي يقوم به زيت الزيتون في خفض المادة الحامضية الضارة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من اللحم وزيادة إفراز الأنزيم الذي يقي من تكاثر الخلايا الغير

عادية والسرطانية .

وقال أحد الباحثين إن الدراسة الجديدة تؤكد أن البلدان التي تُستهلك فيها كميات كبيرة من زيت الزيتون لديها حالات سرطان أمعاء ومستقيم أقل نسبياً عما كان يعتقد، آخذين بعين الاعتبار جوانب أخرى من العادات الغذائية لتلك البلدان.

وقالت متحدثة باسم مؤسسة التغذية البريطانية إنه في السابق كانت فوائد زيت الزيتون تقتصر على أمراض القلب، ولكن منذ شيوع فوائده في محاربة الأمراض الأخرى ازداد وعي الناس بأهميته وازداد استخدامه في الطعام [6].

زيت الزيتون يقي من سرطان الجلد:

واكتشف علماء يابانيون أن تعريض الجلد لزيت الزيتون ذي النوعية الجيدة بعد التعرض إلى أشعة الشمس يقلص من احتمالات الإصابة بسرطان الجلد، وقد اختبرت الطريقة الجديدة بنجاح على الفئران المعدلة وراثياً والتي لا تحمل الشعر .

وكشف الباحثون عن أن زيت الزيتون ذا الدرجة العالية يساعد على إبطاء ظهور آثار السرطان على الجلد ويقلل من حجم الأورام السرطانية إذا ما نُشر على الجلد .

وقد وضع الباحثون، بقيادة الدكتور (ماساميتسو إتشيهاشي) من كلية الطب في جامعة كوبي، الفئران تحت ضوء الشمس ثلاث مرات في الأسبوع [7].

وبعد خمس دقائق من تعريضها لأشعة الشمس، قاموا بدهن مجموعة من الفئران بزيت الزيتون العادي وأخرى بزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية، وثالثة لم تُعرض إلى نوع من زيت الزيتون .

وبعد ثمانية عشر أسبوعاً بدأت أورام سرطانية بالظهور على مجموعة الفئران التي لم تعرض إلى زيت الزيتون، أما الفئران التي عُرِضت لزيت الزيتون العادي فكانت أفضل حالاً قليلاً .

غير أن مجموعة الفئران التي عُرِضت لزيت الزيتون الجديد ذي الدرجة العالية لم تظهر عليها أي آثار لسرطان الجلد إلا بعد أربعة وعشرين أسبوعاً.

كذلك فإن الأورام التي ظهرت على فئة الفئران الأخيرة كانت أصغر وأقل كثافة، بل أنها ألحقت ضرراً أقل بتركيبه مادة "دي أن أي" في الجلد.

ويعتبر زيت الزيتون غنياً بالمواد المانعة للتأكسد التي يُعتقد أنها تمتص التأثيرات الضارة للإشعاعات فوق البنفسجية، لكنه لا يمنع الأشعة فوق البنفسجية من اختراق الجلد.

زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي :

أثبتت دراسة أجريت في اليابان إن النساء اللاتي يتناولن زيت الزيتون أكثر من مره باليوم يقلن من خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة ٢٥ % بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولنه بانتظام وفي هذا الصدد يقول الدكتور (ديميتريوس) أستاذ الصحة العامة بكلية هارفارد والذي أسهم بإجراء الدراسة أن الدراسات قد أشارت إلى أن تناول زيت الزيتون لا يساعد على تفاقم الإصابة بأورام الثدي الذي تنشطها الكيماويات مثلما تفعل بعض الأنواع الأخرى من الدهون وأثبتت دراسة أخرى أجريت على خمسة آلاف شخص أن هناك صلة بين زيت الزيتون وانخفاض كولسترول الدم والضغط والسكر فضلاً عن فعاليته في علاج التهاب المفاصل والإمساك المزمن وآثار الشيخوخة ويقلل من أخطار أمراض القلب وتصلب الشرايين كما ثبت أيضاً انه يساعد في تعدين العظام [8].

في تقرير نشره المعهد القومي الأمريكي للسرطان عن فوائد زيت الزيتون، حول دراسة تمت على مصابات بسرطان الثدي، ممن يستهلكن زيت الزيتون بمعدل يزيد عن مرة واحدة في اليوم وكان هذا الدور الوقائي لزيت الزيتون واضحاً بشدة بين النساء اللواتي تجاوزن مرحلة سن اليأس حيث يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة المفيدة جداً للجسم والتي تفيد لأمراض القلب وسرطان الثدي [9].

وأكدت دراسة نشرت في مجلة (Archives of Internal Medicine) في عدد أغسطس ١٩٩٨ أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن تنقذ 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 يقي من أمراض القلب :

تعرف الزيوت والشحوم في المصطلح العلمي بأنها تقع ضمن مجموعة **الليبيدات** حيث تقسم إلى ثلاثة أقسام رئيسية: المشبعة (**Saturated**) وغير المشبعة المتعددة (**Polyunsaturated**) وغير المشبعة الأحادية (**monounsaturated**) وتتواجد المشبعة منها في اللحوم والبيض ومنتجات الحليب والمرتبطة طبياً باحتمالات الإصابة بأمراض القلب .

أما غير المشبعة المتعددة والأحادية من الدهون فإنها تقي الجسم من الأمراض وتقلل من احتمالات الإصابة بها . وفيما يتعلق بزيت الزيتون فإن معظم خصائصه الصحية تعزى إلى أنه يحوي على الكثير من الدهون غير المشبعة الأحادية التي تعرف بحامض الأوليك .

جاء في كتاب (**Heart Owner Handbook**) الذي أصدره معهد تكساس لأمراض القلب حديثاً :

"إن المجتمعات التي تستخدم الدهون اللامشبعة 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 تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع . وليس هذا فحسب، بل إن الأمريكيين الذين يحذون حذو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب" .

دهش الباحثون حديثاً حينما اكتشفوا أن سكان جزيرة كريت في البحر المتوسط هم أقل الناس إصابة بأمراض القلب والسرطان في العالم أجمع .

ودهشوا أكثر حينما عرفوا أن أهالي جزيرة كريت يستهلكون زيت الزيتون أكثر من أي شعب آخر، فحوالي ٣٣ ٪ من السعرات الحرارية التي يتناولونها يومياً تأتي من زيت الزيتون . فما علاقة زيت الزيتون بذلك ؟.

وهل للطب الحديث رأي في هذه العلاقة ؟ وما تأثيراته على القلب والكوليسترول ؟

ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام ١٩٩٩ في مجلة (**AmJclin 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 .

ومن أهم فوائد زيت الزيتون هو أنه يقلل من (**كمية الكوليستيرول**) في مجرى الدم [10] .

أما الدكتور تريفيسان من جامعة نيويورك فقد لخص فوائد زيت الزيتون في بحث نشر في مجلة

(جاما) عام ١٩٩٠ فقال : " لقد أكدت الدراسات الحديثة التأثيرات المفيدة لزيت الزيتون في أمراض شرايين القلب، ورغم أن البحث قد تركز أساسا على دهون الدم، إلا أن عددا من الدراسات العلمية قد أشارت إلى فوائد زيت الزيتون عند مرضى السكري والمصابين بارتفاع ضغط الدم " .

كما أظهرت دراسة نشرت عام ١٩٩٠ في مجلة **جاما** الأمريكية الشهيرة أن مستوى ضغط الدم، وسكر الدم، والكوليسترول كان أقل عند الذين كانوا يكثرون من تناول زيت الزيتون . وقد أجريت تلك الدراسة على أكثر من مئة ألف شخص .

زيت الزيتون ومرض السكر :

ينجم مرض السكر عن نقص أو غياب في إفراز الأنسولين من البنكرياس، مما يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم وقد أوصى الاتحاد الأمريكي لمرضى السكر، المصابين بمرض السكر بتناول حمية تعطي فيه الدهون بنسبة ٣٠ ٪ من الحريرات على ألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة (كالدون الحيوانية) عن ١٠ ٪ . وأن تكون باقي الدهون على شكل زيت زيتون وزيت ذرة، أو زيت دوار الشمس [11]

فوائد أخرى لزيت الزيتون :

ذكرت دائرة المعارف الصيدلانية الشهيرة " **مارتنديل** " أن زيت الزيتون مادة ذات فعل ملين لطيف، ويعمل كمضاد للإمساك .
كما أن زيت الزيتون يلطف السطوح الملتهبة في الجلد، ويستعمل في تطرية القشور الجلدية الناجمة عن الأكزيما وداء الصدف .
ألم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم : " **انتدموا بالزيت .. وادهنوا به** " (صحيح الجامع الصغير ١٨)

وقد وصف الله تعالى هذه الشجرة بأنها مباركة، فقال :

(**يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ**) (النور: من الآية ٣٥)

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، وقلة 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 .

زيت الزيتون و أمراض القلب :

في بحث قام به الدكتور **ألدو فرارا** في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة ([Internal Medicine Archives of](#)) 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 تغير 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 [12].

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس :

أشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة [Infectious diseases in Children](#) 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 .
واقترح الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعاند 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 ([ShowerCap](#)) على الرأس . أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً : حيث ينبغي تمشيط 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 فطوبى 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 [\[13\]](#).

زيت الزيتون .. وقرحة المعدة:

قدم الدكتور " سموت " من جامعة " هاوارد " الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد في شهر أكتوبر ٢٠٠٠، أظهر البحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى [Helicobacter Pylori](#) في المعدة . وهذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات القرحة المعدية وعدد من حالات سرطان المعدة، وأكد الدكتور " سموت " أن الغذاء الحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مفيد في الوقاية من سرطان المعدة، والإقلال من نكس القرحة المعدية .

زيت الزيتون .. والإرضاع:

وأما 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 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 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 و داء المفاصل:

وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية و حدوث 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 بـ ١٠٨ شخص سليم .

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 يكثر من الخضراوات المطهية كانوا أيضا أقل عرضة للإصابة بهذا المرض .

زيت الزيتون والصبغيات :

قال تعالى : (وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبْغٍ لِلْأَكْلِينَ) سورة المؤمنون يقول الدكتور نظمي خليل أبو العطا في كتابه إعجاز النبات في القرآن الكريم : وقد كشفت في لسان العرب لابن منظور عن معنى كلمة صبغ فوجد : (الصبغ والصباغ والصبغة : ما يصبغ به الثياب والصبغ المصدر والجمع أصباغ وأصبغة والصبغ في كلام العرب التغيير ومنه صبغ الثوب إذ غير لونه وأزيل عن حاله إلى حالة سواد أو حمرة أو صفرة) .

وقد اشتملت هذه الآية الكريمة على أمور عظيمة :

١ - الزيتون تعطي الدهن

و لقد ذكر الله لنا أن شجرة الزيتون تعطي الدهن فهذا معلوم ولكن (وصبغ للأكلين) وقد قرأتُ التفاسير وعلمت أنهم يقصدون الغمس للطعام في الزيت، وبالكشف في لسان العرب وجدت أن

هذا صحيح ولكن عندما قالت الآية (صبغ للآكلين) هنا ذكر الدهن، وعطف عليه الصبغ وقد فهمت أن ثمار هذه الشجرة تحتوي الدهن المكون من الأحماض الدهنية ومركبات أخرى، فهي تحتوي على الأحماض الدهنية الأمينية ومنها الفينيل الأنين الذي يعطي :

أ- التيروزين (وهو مشتق من الأنين) وهو من الأحماض العطرية الأساسية

ب- و (الفينيل الأنين يعطي التيروزين) وهو من الأحماض الميلايين في الجلد وهذه الصبغة (الميلايين) هي التي تصبغ البشرة حسب كميتها في الجلد .

فإذا كانت صبغة كثيفة أعطت الجلد الأسود، وإذا خفت أعطت اللون الأصفر وإذا غابت تماماً (شذوذ ومرض) أعطت اللون الأبيض للشعر والجلد والرموش ولهذه الصبغة (الميلايين) أهمية كبيرة للإنسان فالسودانيون والأفارقة يعيشون في منطقة شديدة الحرارة ساطعة الشمس وهذا يتطلب حماية للناس، هذه الحماية تتوفر بتوفر اللون الأسود (الميلايين)، وهذا ملحوظ في الشخص القمحي اللون عندما يقف في الشمس طويلاً فإنه يسمر، لأن الاسمرار وسيلة دفاع عن الجلد ضد الشمس وهذا سبق علمي خطير، حيث أن شجرة الزيتون تعطي الزيت والأحماض الأمينية، ومنها الأحماض المسؤولة عن إعطاء اللون الأسود (الصبغ الجلدي) أ.هـ [14].

بقلم فراس نور الحق محرر الموقع

المصادر :

(١) كتاب إعجاز النبات في القرآن الكريم الدكتور نظمي أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية .

(٢) موقع الدكتور حسان شمسي باشا على الإنترنت .

(٣) بعض مقالات للدكتور حسان شمسي باشا .

(٤) موقع طبيب على الإنترنت .

(٥) موقع BBC ARABIC .COM

(٦) موقع هيئة الإعجاز العلمي للقرآن و السنة .

[1] رواه ابن ماجه (٣٣١٩)، والحاكم (١٢٢/٤)، والمصنف (١٩٥٦٨) والجامع (٤٣٧٤) .
[2] رواه الترمذي في سننه عن زيد بن أسلم عن أبيه عن عمر بن الخطاب.

[\[3\] 8 Week to optimum health](#)

[\[4\] مجلة " جات " الألمانية مجلة متخصصة في أمراض الجهاز الهضمي .](#)

[\[5\] بحث للدكتور حسان شمسي باشا.](#)

[\[6\] موقع BBC ARABIC .](#)

[\[7\] موقع BBC ARABIC .](#)

[\[8\] موقع BBC ARABIC .](#)

[\[9\] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.](#)

[\[10\] موقع طبيبك على الإنترنت](#)

[\[11\] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا.](#)

[\[12\] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا .](#)

[\[13\] مقالة للدكتور حسان شمسي باشا .](#)

[\[14\] كتاب إعجاز النبات في القرآن الكريم الدكتور نظمي أبو العطا أستاذ النبات في الجامعات المصرية](#)