



گدام پک را انتخاب کنیم، روغن زیتون با بو یا بدون بو؟

مقدمه:

روغن زیتون از زیتون (*olea europaea*) گرفته شده، یک گونه ای از خانواده *oleaceae*، یک گیاه بومی که به طور گسترده در منطقه مدیترانه شرقی شامل: لبنان، سوریه، قسمت شمالی عراق، و در ایران بویژه در منطقه طارم رشد می کند. در کتاب مقدس روم باستان و اسطوره های یونان از روغن زیتون به عنوان تسکین دهنده درد، مرطوب کننده، ملین، ماده مغذی آرام بخش و نیروبخش استفاده می شده. محتوای ترکیبات آن بسته به خصوصیات بیولوژیکی از قبیل آب و هوا، رسیدگی میوه، زمان برداشت و سیستم فرایند کردن آن برای تولید انواع روغن زیتون متفاوت است. خوشبختانه کشور ما تولید کافی زیتون را جهت روغن گیری داشته و نیازی به واردات آن با تمام مشکلات جنبی از قبیل حمل و نقل، کنترل کیفیت و... ندارد.

روغن زیتون با بو (تصفیه نشده) **Extra virgin olive oil** :

این نوع بهترین روغن زیتون است حداقل فرایند شده، بدون استفاده از گرما یا فشار سرما یا مواد شیمیایی شامل روغن بدست آمده از فشار اولیه روی زیتون ها که دارای بیشترین سطح آنتی اکسیدانها بخصوص ویتامین ای (E) و پلی فنول ها است زیرا کمتر تحت تأثیر فرایند قرار گرفته است. چنانچه قرار است ما مبلغ زیادی (حدوداً کیلویی 14-12 هزار تومان) را برای خرید روغن زیتون اختصاص دهیم، حتماً از نوع با بو (تصفیه نشده) آنرا خریداری کنیم. زیرا طبق تحقیقات دانشمندان علم تغذیه آنچه مزایای روغن زیتون برای سلامت قلب و کاهنده چربی خون مطرح است، مربوط به نوع تصفیه نشده است و 99 درصد فواید روغن زیتون مربوط به نوع با بو می باشد. گرفتن بو از روغن زیتون به معنی حذف مواد مفید فلاونوئیدی است. بنابراین اگر قرار است که روغن زیتون بدون بو خریداری کنیم، شاید تفاوت زیادی با روغن ذرت و آفتابگردان نداشته باشد و نیازی به هزینه کردن 7-6 برابری نباشد.

روغن زیتون بدون بو (تصفیه شده) **Refined olive oil** :

در این نوع، روغن تحت فرایند قابل ملاحظه ای قرار می گیرد و تنها یک طعم و مزه خفیفی از خود زیتون باقی می ماند و دارای خواص کمتری نسبت به روغن زیتون تصفیه نشده می باشد زیرا برخی از اثرات مفید آن به دلیل آنتی اکسیدانهای فنولیک موجود در آن است که باعث بوی زیتون می شود. هر صد گرم روغن زیتون حاوی اسیدهای چرب : غیراشباع با

یک پیوند دوگانه (MUFA) اسید اولئیک: 73/3 گرم، غیراشباع با چند پیوند دوگانه (PUFA) اسید لینولئیک امگا 6 و اسید آلفالینولئیک امگا 3 : 7/9 گرم، و اشباع (SFA) اسید پالمیتیک: 13/5 گرم .

اثرات مفید روغن زیتون در پیشگیری از بیماریها:

اسید اولئیک فراوان ترین MUFA در رژیم غذایی است، بهترین منبع MUFA روغن زیتون است. جایگزینی SFA (اسید چرب اشباع) با MUFA (اسید چرب غیراشباع) مثل جایگزینی کره با روغن زیتون، سطح سرمی کلسترول بد یا LDL و تری گلیسیرید را پایین می آورد. در مطالعات اپیدمیولوژیک در کشورهای مدیترانه ای که رژیم غذایی گزارش شده غنی از اسیدهای چرب غیراشباع بوده، سطح کلسترول خون پایین و شیوع بیماری عروق کرونر قلب (CHD) کمتر است. در میان فاکتورهای دیگر منبع اصلی چربی در رژیم مدیترانه ای روغن زیتون است که غنی از MUFA است. همچنین این رژیم روی مصرف میوه ها، سبزیجات ریشه ای همچون هویج ، سیب زمینی، پیاز و تربچه، سبزیجات برگ سبز، نان ها غلات، و مصرف ماهی و روغن های گیاهی حاوی امگا 3 از قبیل (روغن بذر کتان و روغن کانولا یا کلزا) تأکید دارد. روغن زیتون به خوبی توسط معده تحمل می شود ، در حقیقت این روغن در مقابل گاستریت و زخم معده اثر محافظتی دارد. روغن زیتون ترشح صفرا و هورمونهای پانکراسی را به طور طبیعی بسیار بیشتر از داروهای تجویزی تحریک می کند که متعاقباً این اثر شیوع تشکیل سنگ کیسه صفرا را کاهش می دهد. محققان اسپانیایی پیشنهاد کردند که مصرف روغن زیتون ممکن است اثرات مفیدی در پیشگیری از سرطان کولون داشته باشد، همچنین چندین مطالعه در اروپای جنوبی گزارش کرده که روغن زیتون ممکن است برای پیشگیری از سرطان های سینه، لوله تنفسی، لوله گوارش بخصوص لوله گوارش فوقانی یک شاخص مفید باشد. مطالعات نشان داده، مردمی که 25 میلی لیتر در حدود 3 قاشق غذاخوری روغن زیتون خالص روزانه به مدت 1 هفته مصرف کرده اند، اکسیداسیون کمتر کلسترول LDL و سطح بالاتر ترکیبات آنتی اکسیدانی بخصوص پلی فنولها را در خون نشان داده اند. روغن زیتون با بو (تصفیه نشده) حاوی ترکیبات پلی فنولیک متعددی است که عمل ضد التهابی قوی ای را اعمال می کند اخیراً ترکیب فنولیک اولئوکانتال کشف شده که در روغن زیتون خالص یا تصفیه نشده وجود دارد و دارای خصوصیات ضد التهابی مشابه ایبوپروفن است. این شباهت دارویی توجه محققین را به خودش جلب کرده ولی مطالعات کمی اثرات ضد التهابی و اعمال درمانی بالقوه آنرا اثبات کرده است.

روش ساده تشخیص روغن زیتون خالص:

متأسفانه بعلت گران بودن روغن زیتون در تقبل به آن روغن های ارزانی مثل پنبه دانه و سویا را اضافه می کنند. برای تشخیص روغن زیتون سالم و خالص از نوع ناخالص، آنرا از شب تا صبح در درب یخچال قرار می دهیم، چنانچه روغن کمی

منعقد شود، خالص است و اگر تغییری حاصل نشد ناخالص می باشد. زیرا سایر روغن های مایع مثل ذرت و آفتابگردان و... بعلت دارا بودن اسید های چرب غیر اشباع فراوان، هرگز در داخل یخچال منعقد نمی گردند. در مورد نگه داری روغن زیتون قابل ذکر است که نور و گرما و فاصله از تاریخ تولید دشمن روغن ها هستند، پس، از نگه داری آن در معرض نور مستقیم خودداری کرده و آن را در یک جای خنک و تاریک قرار دهید. هوا (اکسیژن) باعث تخریب روغن می شود. روغن زیتون مثل سایر روغن هاست و وقتی که در معرض هوا، نور یا دمای بالا قرار می گیرد به آسانی می تواند تخریب وحتى سرطان زا شود. ماده ای که در روغن زیتون باعث ایجاد سرطان می شود آکروئین و پراکسید نامیده می شود.

نتیجه گیری:

بنابراین ترجیح دادن روغن زیتون به چربی های دیگر (مخصوصاً آن هایی که غنی از اسید های چرب اشباع هستند) و بکار بردن رژیم مدیترانه ای می تواند خطر بیماری های مزمن از جمله بیماری های قلبی عروقی، سرطان، دیابت، بیماری های تحلیل برنده مفاصل مثل آرتروز و تحلیل برنده اعصاب را کاهش دهد. همچنین انتخاب روغن زیتون با بو به جای بی بو یا تصفیه شده و توجه به تاریخ تولید آن (هرچند تاریخ انقضاء روغن 2-1/5 سال است ولی بهتر است که هر چه تازه تر باشد) در دستیابی به اثرات درمانی آن بسیار اهمیت دارد؛ توصیه می شود از خرید فله ای روغن زیتون خودداری کنید و در ظروف یک کیلویی از نوع با بو تهیه کنید و همیشه این روغن در دسترس ما باشد تا بیشتر و سریعتر به مصرف برسد.

REFERENCES

- [1] Wardhana, Eko E. Surachmanto, E.A. Datau. The Role of Omega-3 Fatty Acids Contained in Olive Oil on Chronic Inflammation. SPECIAL ARTICLE. Division of Allergy and Clinical Immunology, Department of Internal Medicine, Sam Ratulangi University School of Medicine/Prof.Dr.RD Kandou General Hospital-Sitti Maryam Islamic Hospital, Manado, North Sulawesi, Indonesia.2011.138-139.
- [2] L.Kathleen Mahan.Sylvia Ecott_Stump.Janicel.Raymond. Krause's Food and The Nutrition Care Process.2012.755.
- [3] Pelucchi C, Bosetti C, Negri E, Lipworth L, La Vecchia C. Olive oil and cancer risk: an update of epidemiological findings through 2010. Dipartimento di Epidemiologia, Istituto di

Ricerche Farmacologiche "Mario Negri", Milan, Italy. claudio.pelucchi@marionegri.it. 2011;17(8):805-12.

[4] Escrich E, Solanas M, Moral R, Escrich R... Modulatory effects and molecular mechanisms of olive oil and other dietary lipids in breast cancer. Department of Cell Biology, Physiology and Immunology. 2011;17(8):813-30.

[5] Lucas L, Russell A, Keast R. Molecular mechanisms of inflammation. Anti-inflammatory benefits of virgin olive oil and the phenolic compound oleocanthal. School of Exercise and Nutrition Sciences. 2011;17(8):754-68.

[6] Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, et al.: The diet and 15-year death rate in the Seven Countries Study. Am J Epidemiol 124: 903-915 (1986)

[7] Willett WC: Diet and coronary heart disease. Monographs in Epidemiology and Biostatistics 15: 341-379 (1990)

[8] World Health Organization: Diet, nutrition, and the prevention of chronic diseases. Report of a WHO Study Group. WHO Technical Report Series 797, Geneva 1990

[9] Gimeno E, Fitó M, Lamuela-Raventós RM, Castellote AI, Covas M, Farré M, de La Torre-Boronat MC, López-Sabater MC. Effect of ingestion of virgin olive oil on human low-density lipoprotein composition. Department de Nutrició i Bromatologia-CeRTA, Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona, Barcelona, Spain. Eur J Clin Nutr. 2002 Feb;56(2):114-20.

[10] Bartolí R, Fernández-Bañares F, Navarro E, Castellà E, Mañé J, Alvarez M, Pastor C, Cabré E, Gassull Ma. Effect Of Olive Oil On Early And Late Events Of Colon Carcinogenesis In Rats: Modulation Of Arachidonic Acid Metabolism And Local Prostaglandin E(2) Synthesis. Department Of Gastroenterology, Hospital Universitari Germans Trias I Pujol, Carretera Del Canyet S/N, 08916 Badalona, Spaingut 2000;46:191-199.

دکتر مصطفی نوروزی و دکتر رزا زاوشی ، پریسا جندقی