

زیتون؛ میوه‌ای که سلامت را به سفره‌های مامی آورد

زیتون، این میوه کوچک اما پر رمز و راز، هزاران سال است که در فرهنگ‌ها، ادیان و سفره‌های مردم جهان جایگاهی ویژه دارد. از شاخه زیتون که نماد صلح و دوستی است تا روغن زیتون که ستون اصلی رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌شمار می‌آید، این گیاه نه‌تنها بخشی از سنت و تاریخ بشر است، بلکه امروزه یکی از عناصر کلیدی در ترویج سبک زندگی سالم محسوب می‌شود. پژوهش‌های علمی در سال‌های اخیر نشان داده‌اند که مصرف زیتون و فرآورده‌های آن تأثیرات چشمگیری بر سلامت قلب، مغز، پوست و حتی خلق‌وخو دارد.

ریشه و تاریخچه زیتون

زیتون درختی است بومی نواحی مدیترانه‌ای که سابقه کشت آن به بیش از ۶ هزار سال پیش بازمی‌گردد. باستان‌شناسی در جزیره کرت و مناطق فلسطین و سوریه نشان می‌دهد که انسان از دوران باستان، از میوه زیتون برای تهیه روغن، دارو و حتی مواد آرایشی استفاده می‌کرده است. در متون مذهبی نیز از زیتون با احترام یاد شده است. در قرآن کریم، سسوره نور آیه ۳۵ زیتون به‌عنوان «درخت مبارک» معرفی شده و در انجیل نیز نماد پاکی و روشنایی دانسته می‌شود.

این پیشینه فرهنگی سبب شده است که زیتون از یک محصول غذایی ساده فراتر رود و به نماد سلامت و تعادل در زندگی انسانی بدل شود.

ترکیبات و ارزش تغذیه‌ای

میوه زیتون سرشار از ترکیباتی است که به‌طور مستقیم در سلامت بدن نقش دارند. از مهم‌ترین این مواد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: چربی‌های غیراشباع تک‌نوع نچیرا، که به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کند.

آنتی اکسیدان‌ها: ترکیباتی که از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب محافظت می‌کنند.

ویتامین K و E: این ویتامین هادر سلامت پوست، مو، استخوان‌ها و عملکرد سیستم ایمنی مؤثرند.

ترکیبات ضدالتهابی طبیعی: که خاصیت محافظت‌کننده از قلب و مغز دارند.

در واقع، روغن زیتون را می‌توان یکی از سالم‌ترین چربی‌های شناخته‌شده در طبیعت دانست.

زیتون و سلامت قلب

مطالعات اپیدمیولوژیک در کشورهای مدیترانه‌ای، که مردم آن به مصرف زیاد زیتون و روغن زیتون مشهورند، نشان می‌دهد میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته در این مناطق به‌طور قابل توجهی پایین‌تر از سایر نقاط دنیاست. علت اصلی این موضوع، تأثیر روغن زیتون در بهبود تعادل چربی‌های خون و جلوگیری از تجمع پلاک‌های چربی در عروق است.

رژیم مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی-عروقی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. The New England Journal of Medicine منتشر شد، نشان داد رژیم مدیترانه‌ای غنی از روغن زیتون می‌تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی -عروقی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این اثر عمدتاً به خاطر وجود اسید اولئیک و آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در زیتون است که از التهاب و اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می‌کنند.

تأثیر زیتون بر مغز و حافظه

مغز انسان یکی از ارگان‌هایی است که بیش از همه در برابر آسیب‌های اکسیداتیو آسیب‌پذیر است. پلی‌فنول‌های موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال‌های آزاد، از سلول‌های عصبی محافظت کرده و روند پیری مغز را کند می‌کنند. مصرف منظم روغن زیتون بکر می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر مؤثر باشد. تحقیقات جدید نشان داده‌اند که مصرف منظم روغن زیتون بکر می‌تواند در کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر مؤثر باشد. مادمای به‌نام اولئوکتانال در زیتون، خاصیت ضدالتهابی مشابه پیوپرووفن دارد و می‌تواند تجمع پروتئین‌های مضر در مغز را مهار کند. در نتیجه، گنجاندن زیتون و روغن زیتون در رژیم غذایی روزانه نه‌تنها به سلامت جسم، بلکه به شادابی ذهن و تمرکز بیشتر نیز کمک می‌کند.

در سباق خشک‌شده (به‌عنوان ادویه) ممکن است به اندازه برخی میوه‌ها و سبزیجات تازه نباشد، اما به دلیل مصرف آن به‌عنوان چاشنی، می‌تواند سهم قابل توجهی در تأمین ریز مغذی هاداشته باشد.

ویتامین‌های اصلی شناسایی شده در میوه سباق
عبارت‌انداز:
ویتامین C (اسیداسکوربیک): یکی از مهم‌ترین ویتامین‌های موجود در سباق. ویتامین‌های گروه B: شامل تیامین (B۱)، ریبوفلاوین (B۲)، نیاسین (نیکوئین) آمید (B۳)، پیریدوکسین (B۶)، بیوتین (B۷) و کوبالامین (B۱۲). ویتامین A و E: برخی منابع به وجود مقادیر کمی از این ویتامین‌ها نیز اشاره کرده‌اند.

ویتامین C
ویتامین C یا اسید اسکوربیک، احتمالاً شناخته‌شده‌ترین

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت- در جهانی که تغذیه سالم به دغدغه‌ای همگانی بدل شده، زیتون به‌عنوان یکی از کهن‌ترین محصولات کشاورزی بشر، بار دیگر در کانون توجه قرار گرفته است. این میوه سبز و کوچک، نه‌تنها چاشنی طعم و رنگ سفره‌هاست، بلکه نقشی بنیادین در سلامت قلب، مغز و تعادل بدن انسان ایفا می‌کند.

زیتون و کنترل وزن

اگرچه زیتون و روغن زیتون چربی نسبتاً بالایی دارند، اما نوع چربی آن‌ها سالم و مفید است. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که به‌طور منظم روغن زیتون مصرف می‌کنند، شاخص توده بدنی پایین‌تر و متابولیسم بهتری دارند.

چربی‌های مفید موجود در زیتون باعث افزایش احساس سیری و کاهش میل به مصرف غذاهای ناسالم می‌شوند. از سوی دیگر، مصرف معتدل روغن زیتون به جای کسره و چربی‌های حیوانی، می‌تواند به کنترل وزن کمک کند بدون آنکه فرد احساس محرومیت از طعم و لذت غذا را داشته باشد.

زیتون و سلامت پوست و مو

در طول تاریخ، زیتون نه‌تنها برای تغذیه بلکه برای مراقبت از پوست و موی نیز کاربرد داشته است. روغن زیتون بکر منبعی غنی از ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌هاست که پوست را مرطوب کرده و از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

در طب سنتی و زیبایی طبیعی، استفاده از روغن زیتون برای ماساژ پوست، تقویت مو، و درمان خشکی و آگزما توصیه شده است. امروزه نیز بسیاری از برندهای معتبر آرایشی از عصاره زیتون در محصولات خود بهره می‌گیرند.

نقش زیتون در تنظیم قند خون و پیشگیری از دیابت

بر اساس مطالعات جدید، ترکیبات موجود در روغن زیتون می‌توانند حساسیت سلول‌ها به انسولین را افزایش دهند و در نتیجه، از بروز دیابت نوع ۲ جلوگیری کنند. رژیم‌های غذایی حاوی روغن زیتون در مقایسه با رژیم‌های کم چرب یا پر کربوهیدرات، کنترل بهتری بر سطح قند خون دارند.

این اثر مفید ناشی از ترکیب اسیدهای چرب سالم و آنتی‌اکسیدان‌هاست که مانع التهاب مزمن، یکی از عوامل اصلی بروز مقاومت به انسولین، می‌شوند.

ویتامین موجود در سباق است. ایسن ویتامین یک آنتی‌اکسیدان قوی محلول در آب است که نقش‌های حیاتی متعددی در بدن ایفا می‌کند: تقویت سیستم ایمنی؛ باحیاطیت از عملکردهای سلول‌های ایمنی، به بدن در مقابله با عفونت‌ها کمک می‌کند. تولید کلاژن: برای سنتز کلاژن، که جزء اصلی پوست، تاندون‌ها، رباط‌ها و رگ‌های خونی است، ضروری می‌باشد.

جذب آهن: به بهبود جذب آهن غیرهم (آهن موجود در منابع گیاهی) کمک می‌کند. محافظت در برابر استرس اکسیداتیو: به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان، با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و از آسیب سلولی جلوگیری می‌کند.

ویتامین‌های گروه B

سباق همچنین حاوی طیف وسیعی از ویتامین‌های

گروه B است که همگی نقش‌های کلیدی در فرآیندهای متابولیک بدن دارند: تیامین (B۱) و ریبوفلاوین (B۲): این ویتامین هادر تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی نقش حیاتی دارند و برای عملکرد صحیح اعصاب و عضلات ضروری هستند.

نیکوئین آمید (B۳): پیش‌ساز نیاسین است و در ترمیم DNA، انتقال سیگنال‌های سلولی و فرآیندهای متابولیسم انرژی دخیل است. پیریدوکسین (B۶): در متابولیسم پروتئین، کربوهیدرات و چربی‌ها و همچنین تشکیل گلبول‌های قرمز خون و عملکرد سیستم عصبی نقش دارد. بیوتین (B۷): برای متابولیسم ماکرو و تری‌نت‌ها (چربی‌ها، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها) و سلامت پوست، مو و ناخن مهم است.

کوبالامین (B۱۲): این ویتامین در تشکیل گلبول‌های

چهارشنبه ۳ دی ۱۴۰۴، ۳ رجب ۱۴۴۷، ۲۴ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۷، صفحه ۹



روش‌های مصرف و نگهداری زیتون

زیتون را می‌توان به‌شکل تازه (پس از فرآیند شور کردن)، یا به‌صورت روغن بکر مصرف کرد. مهم‌ترین نکته در انتخاب روغن زیتون، توجه به عبارت "Extra Virgin" (بکر ممتاز) است که نشان‌دهنده کمترین میزان فرآوری و بیشترین ارزش تغذیه‌ای است. برای نگهداری صحیح روغن زیتون باید آن را در جای خنک و تاریک نگه داشت تا در برابر نور و حرارت اکسید نشود. استفاده از ظروف شیشه‌ای تیر بهترین گزینه است.

طای سبزر سفره زندگی

زیتون چیزی بیش از یک ماده غذایی است؛ این میوه نماد هماهنگی میان طبیعت و سلامت انسان است. از کمک به سلامت قلب و مغز گرفته تا زیبایی پوست و آرامش روان، فواید آن به‌قدری گسترده است که به‌حق «طای سبز» نام گرفته است.

در سبک زندگی امروزی، که انسان با فشارهای روانی، کمبود زمان و تغذیه ناسالم دست‌وپنجه نرم می‌کند، افزودن زیتون به رژیم غذایی می‌تواند گامی ساده اما مؤثر برای بازگشت به تعادل طبیعی بدن و ذهن باشد.

زیتون به ما یادآوری می‌کند که سلامت واقعی در انتخاب‌های کوچک روزمره نهفته است. انتخاب‌هایی که اگر با آگاهی و پیوستگی همراه شوند، می‌توانند مسیر زندگی را به‌سوی آرامش، انرژی و طول عمر بیشتر تغییر دهند.

قرمز، عملکرد عصبی و سنتز DNA اهمیت دارد. اگرچه وجود B۱۲ در منابع گیاهی جای بحث دارد، برخی مطالعات ترکیب شیمیایی سباق به وجود آن اشاره کرده‌اند که می‌تواند نشان‌دهنده یک یافته منحصر به فرد در این گیاه باشد، هر چند نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد.



با ویتامین‌ها و خواص شگفت‌انگیز سباق آشنا شوید

اخبار حوادث

دوست خانوادگی کلاهبردار از آب درآمد

گروه حوادث – رئیس پلیس آگاهی کرمان: دوست خانوادگی کلاهبردار از آب در آمد.

رئیس پلیس آگاهی استان کرمان از دستگیری فردی خبر داد که با سوء استفاده از دوستی خانوادگی، از چندین نفر کلاهبرداری کرده بود.

سرهنگ حمید رضا میر حبیبی، گفت: پس از طرح شکایت یک شهروند از فردی که به عنوان دوست خانوادگی، با جلب اعتماد آنان صد میلیارد ریال را با وعده کسب سود در زمینه فروش حواله خودرو، طلا و دلار از آنان دریافت و متواری شده، مأموران اداره



مبارزه با جعل و کلاهبرداری وارد عمل شدند. وی افزود: در روند تحقیقات پلیس، ۹ شکای دیگر هم به‌شمار مالی‌خنگان این پرونده اضافه و مشخص شد متهم در رفت و آمدهای خانوادگی با افراد مختلف ارتباط گرفته و با جلب اعتماد آنان، پول‌های هنگفتی را با وعده بازپرداخت سود کلان از این افراد دریافت کرده که در نهایت مأموران پلیس آگاهی، این فرد را در یکی از محله‌های شهر کرمان دستگیر کردند.

قتل دایی در دوره‌می شب یلدا

گروه حوادث – فرمانده انتظامی شیراز از دستگیری قاتل ۱۶ ساله که داییش را به قتل رساند، خبر داد.

سرهنگ اسماعیل زراعتیان اظهار داشت: شب‌سایم آذرماه از طریق مرکز فوریت‌های پلیسی ۱۱۰ آیف‌رقه درگیری منجر به قتل در میدان ارتش شیراز به پلیس اعلام و بلافاصله مأموران انتظامی به محل اعزام شدند.

وی افزود: در بررسی‌های اولیه و تحقیق از شاهدان مشخص شد نوجوانی در یک دوره‌می در طولانی‌ترین شب سال بر سر اختلاف

مرد متوهم:

صدایی از من بابت قتل همسایه‌ام تشکر می‌کند

در ادامه متهم در جایگاه قرار گرفت و گفت: اتهام را قبول دارم. مرد همسایه به من فحش داد. او سال‌ها بود وقتی من زن و بچه‌ام را می‌دید، فحاشی می‌کرد من هم روز حادثه وقتی فحش داد با چاقو زدمش. از کارم هم پشیمان نیستم. اصلاً زودتر من را اعدام کنید دوست ندارم زندگی کنم. وی گفت: یکی نفر هنوز هم با من در ارتباط است و می‌گوید کار خوبی کردی که این قتل را انجام دادی. سپس وکیل متهم در جایگاه قرار گرفت. او گفت: بر اساس نظریه پزشکی قانونی متهم دچار اختلالات گسترده روانی در چند طیف است. همین نظریه اعلام کرده متهم در زمان ارتکاب دارای قوه تمیز بوده است. پزشکی قانونی چطور فهمیده فردی که دچار چنین وضعیت روانی است قوه تمیز داشته است؟ موکل من هنوز هم می‌گوید فردی با حرف می‌زند. این فرد در تصورات موکل من است و من درخواست تشکیل کمیسیون پزشکی در این خصوص دارم. در پایان هیات قضات برای تصمیم‌گیری وارد شور شدند.

تناقض ادعاهای دو آدم‌ربا و مرد ربوده‌شده درباره گروگانگیری ۲۴ ساعته



خودروی خودمان کردیم و بردیم. بعد با خانواده‌اش تماس گرفتیم و ۲۰۰۰ دلار درخواست کردیم.

متهم اخیر شده در اعترافات خود گفت: متهم اصلی دوست من بود و چون بیکار بودم و کار گیرم نمی‌آمد، وقتی به من گفت برایت یک کار فراهم می‌کنم، شرطش این بود که مردی را که از او پول طلب دارد برباییم. در نهایت چون رفیق بودیم، به رسم رفاقت همکاری کردم و مرد را بردویم و ۲۴ ساعت گروگان گرفتیم که در نهایت دستگیر شدیم. مرد ربوده‌شده هم گفت: من با مرد آدم‌ربا همکاری می‌کردم، اما او به دروغ می‌گوید به او باهک‌دارم. چون فهمید وضع بد نیست، می‌خواست از من اخذادی کند.

در حال حاضر با وجود روایت‌های ضد و نقیض دو طرف پرونده، تحقیقات در مورد ادعای آنها ادامه دارد.

اعتراف زن رمال به نقشه شوم!



به گفته داماد خانواده مقتول، در روز حادثه همسر جواد و زن رمال سراخ او که حال جسمی خوبی نداشت و در خانه خوابیده بود، رفتند و با شال‌گلردن وی را خفه کردند. بعد از جنایت نیز به طلافروشی رفتند و همسر جواد ۲ میلیارد تومان طلا به زن رمال داد و بعد با پدرش وارد خانه شد. جواد را در حالی پیدا کرد که نفس نمی‌کشید و اورژانس را خبر کرد و به این ترتیب بود که پای پلیس به پرونده باز شد و متهمان شناسایی و دستگیر شدند. او ادامه می‌دهد: پیش از مرگ جواد، در مغازه طلافروشی او ۸ کیلوگرم طلا بود که الان فقط ۵۰۰ کیلو باقی مانده و خانواده مقتول در انتظار کشف حقایق و قصاص قاتلان هستند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیش‌نوش