

PHYSIOLOGIE ET CHIMIE DES PRODUITS DE L'OLIVIER: feuille, fruit, huile et leurs rôles dans la nutrition et la santé humaines

Pr. Hassen AMRI & Pr. Samira SMITI

L'olivier (*Olea europaea*) est un arbre rustique qui s'adapte à toutes les conditions édaphiques et climatiques. Les bienfaits de cette espèce sont multiples. Ses feuilles, ses fruits et son huile possèdent des vertus thérapeutiques importantes. L'huile d'olive a été utilisée en médecine traditionnelle depuis longtemps par toutes les civilisations. En infusion ou en décoction, les feuilles permettent de réduire l'hypertension artérielle légère, favorisent l'excrétion urinaire, régulent le diabète de type II et luttent contre les infections virales, bactériennes ou fongiques.

Etant considéré comme un patrimoine variétal Tunisien, l'huile d'olive vierge extra est classée globalement dans le Top 4 des pays producteurs, en termes de qualité et de quantité avec la mention de « leader » pour l'huile d'olive vierge extra Bio. L'olive est l'un des rares fruits dont la pulpe abrite environ 22 % d'huile ou fraction lipidique représentée par une vingtaine de triglycérides, issus de divers couplage d'acides gras et de glycérol. Les triglycérides (98 % de l'huile d'olive) stockés dans les tissus adipeux, peuvent être hydrolysés pour libérer des acides gras afin de produire l'ATP qui fournit l'énergie nécessaire à de nombreuses réactions dans l'organisme humain. Les 2 % restant de la masse totale, jouent un rôle préventif dans la santé humaine : polyphénols (stress oxydatif, radicaux libres), squalène (antivirus), stérols (maladies cardiovasculaires), tocophérols ou vitamine E (antitoxines). Bien qu'ils soient tous nécessaires à l'organisme, un bilan élevé de triglycérides dans le sang, peut entraîner une hypertriglycéridémie. Il en est de même, lors d'un dépôt de mauvais cholestérol (LDL) dans les artères, il y a un risque d'hypercholestérolémie induisant un infarctus du myocarde.

فيزيولوجيا وكيمياء منتجات أشجار الزيتون: الأوراق والفاكهة والزيت و تأثيرها على تغذية الإنسان وعلى صحته أ. حسن العمري و أ. سميرة السميطي

شجرة الزيتون (*Olea europaea*) هي شجرة صلبة تتكيف مع جميع الاثرية والظروف المناخية وفوائدها متعددة. أوراقها وثمارها وزيتها لها خصائص علاجية مهمة حيث تم استخدام زيت الزيتون في الطب التقليدي لفترة طويلة من قبل جميع الحضارات. نقيع او مغلي الأوراق يقلل من ارتفاع ضغط الدم الشرياني الخفيف، وتعزز إفراز البول وتنظم مرض السكري من النوع الثاني، كما تحارب الالتهابات الفيروسية أو البكتيرية أو الفطرية.

يعتبر زيت الزيتون البكر الممتاز تراثاً تونسياً متنوعاً، ويصنف عالمياً ضمن أفضل 4 دول منتجة، من حيث الجودة والكمية مع علامة "الرائد" لزيت الزيتون البكر الممتاز العضوي. يعتبر الزيتون من الفواكه القليلة التي يحتوي لبها على حوالي 22٪ من زيت الزيتون أو جزء دهني يمثل حوالى عشرين دهون ثلاثية، مشتقة من تفاعلات مختلفة بين الأحماض الدهنية والجلسرين. يتم تحليل هذه الدهون الثلاثية (98٪ من زيت الزيتون) المخزنة في الأنسجة الدهنية، لإطلاق الأحماض الدهنية وإنتاج ATP لتوفير الطاقة اللازمة للعديد من التفاعلات في الجسم البشري. تظل نسبة 2٪ المتبقية من الكتلة الكلية تلعب دوراً وقائياً للحفاظ على صحة الإنسان : البوليفينول (الإجهاد التأكسدي، الجذور الحرة)، سكوالين (مضاد للفيروسات)، الستيرول (أمراض القلب والأوعية الدموية)، توكوفيرول أو فيتامين هـ (مضادات السموم). رغم أنها كلها ضرورية للجسم، إلا أن توازن ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم، يمكن أن يسبب زيادة شحوم في الدم. كذلك عندما يترسب الكوليسترول السيئ (LDL) في الشرايين، يكون هناك خطراً لإصابة بفرط كولسترول الدم مما يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب.