

فيزيولوجيا وكيمياء منتجات أشجار الزيتون:

الأوراق والثمار والزيت و دورها في تغذية الإنسان وفي صحته

أ. حسن العمري و أ. سميرة السميطي

شجرة الزيتون (*Olea europaea*) هي شجرة صلبة تتكيف مع جميع الاقترية 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 يمثلته حوالي 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 كوليسترول الدم مما يؤدي إلى احتشاء عضلة القلب.