

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

مديرية التجارة لولاية الطارف

زيت الزيتون و الدهون



تستخرج الزيوت النباتية من البذور و الثمار الزيتية بطريقة بدائية عند استخدامها منذ آلاف السنين من طرف الإنسان و قد استخدمت أيضا في صناعة الصابون و الغذاء و كمواد دوائية.

تؤدي الزيوت النباتية و الحيوانية دورا مهما في حياة الإنسان و الحيوان فهي غنية بالطاقة إذ تنتج أكثر من مما تنتجه كميات مماثلة من البروتينات.

توفر الزيوت النباتية و المواد الدسمة نحو ثلث احتياجات الجسم اليومية من الطاقة كما تحتوي العديد من المواد الضرورية لسلامة الإنسان و صحته.

يوجد اليوم أكثر من 100 مادة أولية نباتية تستخدم لإنتاج الزيوت النباتية، وتراوح نسبة الزيت فيها بين 10 و 70، منها نحو 22 نوعاً فقط تعد ذات أهمية اقتصادية كبيرة في الوقت الحاضر، وتزيد نسبة الزيت المنتج منها على 98 من مجمل الإنتاج العالمي من الزيوت النباتية وهي:

-البذور :الصويا'اللفت'نوى النخيل'القطن'الذرة'السّمسم'الكتان...

-الثمار:جوز الهند'الزيتون'الكاكاو'الغار..



تعريف زيت الزيتون و منتجاته:

-تعني **عبارة زيت** الزيتون الزيوت المستخلصة فقط من شجرة زيت الزيتون و تستثنى منها الزيوت المستخلصة بعمليات الالة اواعادة الاسترة و إي خليط من أنواع الزيوت الأخرى.

-تعني **عبارة زيتون المائدة** المنتج المحضر من الثمار السليمة لأصناف من أشجار الزيتون المزروعة المختارة لإنتاجها أنواع من الزيتون صالحة خصيصا للحفظ تعالج أو تجهز بطريقة مناسبة و تعرض للتجارة و الاستهلاك النهائي.

تعني **عبارة منتجات الزيتون** جميع منتجات الزيتون الصالحة للأكل و بصفة خاصة زيوت الزيتون وزيوت ثفل الزيتون وزيتون المائدة.

تعني عبارة منتجات الزيتون الجانبية بصفة خاصة المنتجات الناشئة عن تقليم شجر الزيتون و صناعة منتجات الزيتون والمنتجات الناشئة عن الاستخدامات البديلة لمنتجات هذا القطاع.

تعني **عبارة موسم الزيتون**: الفترة الممتدة من الفاتح أكتو برمن كل سنة إلى 30 سبتمبر من السنة التالية).



المجلس الدولي لزيت الزيتون: هي منظمة حكومية دولية مقرها في مدريد بإسبانيا، تضم 23 دولة كأعضاء، وهي تشجع زيت الزيتون في جميع أنحاء العالم عن طريق تتبع الإنتاج، وتحديد معايير الجودة، ورصد من صحتها. أكثر من 85٪ من الزيتون في العالم هي التي تزرع في الدول الأعضاء بالمجلس الدولي لزيت الزيتون، والولايات المتحدة ليست عضواً بالمجلس). مرسوم رئاسي رقم 07-11 المؤرخ في 14 جانفي 2007 المتضمن التصديق على الاتفاق الدولي لزيت الزيتون و زيت المائدة المحرر بجنيف في 29 افريل 2007.

مرسوم رئاسي رقم 07-11 المؤرخ في 14 جانفي 2007 المتضمن التصديق على الاتفاق الدولي لزيت الزيتون و زيت المائدة المحرر بجنيف في 29 افريل 2007).



مكونات زيت الزيتون

تتكون الزيوت النباتية عموما من غليسيريدات *glycérides* من الممكن أن يتحد مع ثلاث جزيئات أو جزيئين أو جزيئه واحدة من الحمض الدسم ليعطي ثلاثي *triglycéride* أو ثنائي *di glycéride* أو أحادي *mono glycéride* الغلي سيريديو. وتتكون الزيوت النباتية من الغليسيريدات ثلاثية مع كميات قليلة من الغليسيريدات الثنائية و الأحادية.و تكون الاحماض الدسمة الموجودة بالزيوت النباتية إما حموضا مشبعة أو غير مشبعة.



تركيبة زيت الزيتون :

المركب	المحتوى ل 100 غ
حمض البالمتيك مشبع palmitique	11.29
حمض الابداديكانويك مشبع heptadécanoïque	0.022
حمض الستياريك مشبع stéarique	1.953
حمض الاراشيديك مشبع arachidique	0.414
حمض بهينيك مشبع béhénique	0.129
حمض الابداديسنويك احادي غير مشبع <u>Acide</u> 393931 <u>heptadécénoïque</u>	0.125
حمض érucastique أحادي غير مشبعا	0.311
حمض الاوليبك أحادي غير مشبع oléique	71.269
حمض البالميتوليبك أحادي غير مشبع palmitoléique	1.255
حمض لينوليبك linoléique متعدد غير مشبع	9.762
حمض الالفا لينولانيك alpha-linolénique متعدد غير مشبع	0.76
أحماض دهنية متحولة	0.0478
مجموع الأحماض الدهنية المشبعة	13.808
مجموع الأحماض الدهنية الحادية غير المشبعة	72.961
مجموع الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة	10.523
فيتامين E	15.29 ملغ
فيتامين K	60.2 ميكروغرام



معلومات غذائية عن زيت الزيتون :

القيمة الغذائية لكل (100) غرام

الطاقة الغذائية : 3,701 كيلو جول (885 kcal)

الكربوهيدرات 0 g

البروتين

بروتين كلي 0 g

الدهون

دهون 100 g

دهون مشبعة 14 g

دهون أحادية غير مشبعة 73 g

دهون ثنائية غير مشبعة 11 g

أوميغا 3 <1.5 g

الأحماض الدهنية أوميغا 6 - 3.5-21 g



معلومات غذائية عن زيت الزيتون :

الفيتامينات

فيتامين إي 14ملي غرام (93%)

فيتامين ك 62ميكروغرام (59%)

معادن وأملاح

معلومات أخرى

100 g olive oil is 109 ml

درجة الاحتراق: 210°C و 180°C عند القلي العادي

-الكثافة: 0.92(التر زيت زيتون يزن حوالي 920 غرام)



-التخزين :

زيت الزيتون لا يزخ بسرعة بسبب معامل اليود المنخفض 78/88 بالنسبة لزيت الزيتون و 120/132 لزيت عباد الشمس. يخزن زيت الزيتون لمدة صلاحية اطول في مكان بارد و جاف بعيدا عن أشعة الشمس كما يجبذ استهلاكه خلال العامين التاليين من انتاجه.



أنواع زيت الزيتون

هناك عدة أنواع من زيت الزيتون ومن أشهرها:

زيت زيتون بكر ممتاز	هو الزيت الأعلى جودة، يستخلص من العصرة الأولى وتكون نسبة الحموضة فيه أقل من 0.8%
زيت زيتون بكر	هو الزيت المستخلص من الزيتون دون أحداث أي تغيرات في صفات الزيت وتكون نسبة الحموضة فيه أقل من 2%
زيت زيتون مكرر	يحصل عليه من الزيت البكر بعد تعريضه لعمليات التكرير
زيت زيتون صافي	وهو يتألف من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون المكرر.
زيت الطفاح	زيت يستخرج بطريقة خاصة من ما يتساقط من حب الزيتون قبل موسمه



فوائد زيت الزيتون

ينصح الإكثار من استهلاك الزيوت النباتية الصلبة في الدرجة العادية من الحرارة لاسيما زيت الزيتون، كما لا يفضل الإكثار من استهلاك الزيوت المهدرجة والسمن النباتي والمار غرين، وخاصة من قبل الأشخاص الذين لا يبذلون مجهوداً عضلياً في عملهم. أما مرضى القلب والأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم فيجب عليهم الابتعاد كلياً عن استهلاك هذه المواد .

زيت الزيتون يحتوي على خصائص مضادة للالتهابات الجلدية فبفضل وجود بعض المركبات التي تعمل على إيقاف نوعين من الإنزيمات التي تسبب الالتهابات بالجسم، بآلية تشبه مضادات الالتهاب.و من فوائده أيضا -ترطيب الشفاه المتشققة و الجافة.



-ترطيب و ليونة الجلد

-تقليل التجاعيد و تليين التضافر و هو خيار جيد للكعوب المتشققة.

-تليين المعدة و التخلص من الامساك.

-التقليل من اضطرابات الجهاز الهضمي كالتخلص من الغازات و الانتفاخ كما يمكن لزيت الزيتون إن يستخدم في التنحيف لأنه يقلل من الشهية بسبب غناه بحامض الأوليك الذي يعطي المخ الشعور بالشبع.

-يضبط مستوى الكوليسترول السيء والدهون الثلاثية.

-يساهم في تنظيم مستوى السكر بالنسبة لمرضى السكري بالدم لغناه بحامض الأوليك والبالميتيك ومضادات الأكسدة مثل الفلافونويدات وفيتامين هـ والكاروتينات ومركب أوليروبين التي تعمل جميعها على تنظيم مستوى السكر بالدم.

-مقاومة الشيخوخة ويساهم في زيادة نسبة الذكاء لدى الأشخاص الذين يتناولونه باستمرار.

-يوفر القدرة على إعاقة وتعطيل نمو الخلايا السرطانية بل ويساهم في مقاومة إمرض السرطان.

فوائد زيت الزيتون

و يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الدهون الحيوانية والنباتية بأنه سهل الهضم، إذ تحتاج باقي الزيوت والدهون إلى عدّة عمليات هضمية قبل أن يستطيع الجسم امتصاصها، لأن الدهون التي يحتويها أشبه بالدهون الموجودة في حليب الأم، أي أنه سهل الامتصاص، -غذاءً مفيداً للأطفال، فهو يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين د (الضروري لوقاية الأطفال من مرض الكساح، لأنه يثبت الكالسيوم في العظام ويقويها).

-يحتوي زيت الزيتون على مواد مهمة تساهم في تقوية الأعصاب، ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة وهي ذات فوائد عظيمة، إذ تساهم في تحطيم الجزيئات الضارة المتراكمة في الجسم، مما يساعد كبار السن على المحافظة على صحتهم. -يعالج الحساسية المتكررة.

-يعالج تورم العقد الليمفاوية والوهن وتورم المفاصل وآلامها.

-يعالج قلة الشهية والجيوب الأنفية المنتفخة ومشاكل الجهاز التنفسي ولا سيما الربو وقرح الجلد والهرش.

-يعالج القلق ومشاكل العدوي ووهن العضلات.

-مضاد للبكتريا والفطريات والطفيليات والفيروسات وتفيد في البواسير ومدرّة خفيفة للبول.

-تساهم بعلاج النقرس وضغط الدم وتقوية جهاز المناعة ولهذا يفيد في علاج الأمراض الفيروسية ومرض والالتهاب الكبدي ومشاكل الصدفية.

-الوقاية من أمراض الأوعية القلبية، كما يقلل زيت الزيتون من الإصابة بسرطان الثدي لان هذه الزيوت مكونة من حامض أوليك acide

oléique التي تقلل نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة LDL-cholestérol الضار وتزيد نسبة الكوليسترول مرتفع الكثافة HDL-

cholestérol النافع.

ومن هذا المنظور نجد أن الكوليسترول يجمع بين الشق الضار والذي يطلق عليه الكوليسترول السيئ والذي يتواجد في أنواع الأطعمة المقلية أو الوجبات السريعة؛ وبين الشق الجيد والمعروف بالكوليسترول الحميد والذي يأتي من الدهون المفيدة الموجودة في المسكرات وزيوت الأسماك وزيت الزيتون.

ما يجب ان تعرفه عن الكوليسترول

أنواع الكولسترول:

- الكولسترول الجيد أو High – Densité Lipoprotéine (HDL) المعروف بالبروتينات الشحمية عالية الكثافة والتي تعمل على نقل الكولسترول الزائد من الأنسجة وإعادته إلى الكبد لإجراء عمليتي التكسير والإفراز مرة أخرى. ارتفاع نسبة هذا النوع من الكولسترول في الدم يعد نوعاً من أنواع الوقاية التي تجنب تراكم الكولسترول في الأنسجة والأوعية الدموية .
- الكولسترول السيئ أو Low – Densité Lipoprotéine (LDL)، المعروف بالبروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، والتي تعمل على نقل الكولسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المختلفة، وبالتالي فإن حدوث أي زيادة في نسبة هذا النوع من النواقل في الدم ستؤدي بطبيعة الحال إلى زيادة في ترسبات الكولسترول داخل الأوعية الدموية، والإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .

ما يجب ان تعرفه عن الدهون:

تنقسم الدهون إلى نوعين:

- الدهون المشبعة المعروفة بالدهون الضارة والتي تتواجد بكثرة في الأطعمة المقلية والوجبات السريعة مما يؤدي إلى تراكمها في الجسم مسببة السمنة والإصابة بأمراض القلب وضيق الشرايين.
- الدهون المفيدة الغير مشبعة والتي من ضمنها الأحماض الأساسية، أوميغا 3 و9 والتي تتوفر في أنواع المكسرات غير المملحة، والأسماك.

ويوصي الأطباء بتناول حصص يومية من الدهون بناءً على احتياجات الفرد منها بناءً إلى جانب عدة عوامل منها درجة النشاط المبذول، والحالة الصحية، والوزن، والعادات الغذائية.

دور الدهون والكوليسترول في التغذية السليمة:

- تعمل الدهون على تنظيم مرور المركبات من خلال الأغشية في الخلية الأمر الذي يسهل مرور المركبات الذائبة في الدهون خاصة من الفيتامينات والهرمونات إلى داخل الخلية وخارجها.
 - يدخل الكوليسترول في تركيب أغشية خلايا الجسم، كما أنه قد يتحول إلى مركبات مشابهة له مثل فيتامين د (وأملح الصفراء وبعض الهرمونات كالإستروجين والتستوستيرن).
 - يؤدي وصول الأغذية الدهنية إلى المعدة إلى إبطاء حركتها والإقلال من الإفرازات المعدية الهاضمة مما يؤخر تفريغ المعدة من الطعام وتعزيز الشعور بالشبع.
 - تعد الدهون المصدر الرئيسي للحمض الدهني الأساسي (EFA) الذي لا يستطيع الجسم تصنيعه بكميات كافية لتأمين احتياجات الإنسان اليومية.
- هناك عدد كبير من مواصفات الزيوت النباتية تتعلق بمكونات الزيت، وتفيد معرفتها في كشف غشه، ومطابقته للمواصفات القياسية المعتمدة، وصلاحيته للاستخدام في تغذية الإنسان وأهمها:
- نسبة الرطوبة والمواد الطيارة
 - النسبة المئوية للاحماض الدسمة الحرة



نصائح مثالية للتقليل من الدهون:

- تفادي الإكثار من تناول الدهون وخاصة الدهون المشبعة، بحيث لا يزيد استهلاك الدهون عن 30%، والدهون المشبعة عن 10% من إجمالي السعرات الحرارية اليومية، وذلك بالإكثار من تناول الخضار والفاكهة الطازجة، والإقلال من تناول صفار البيض والمقلبات والحلويات بأنواعها.
- استبدال تناول الدهون المشبعة، وهي الدهون التي تأتي عادة من المنتجات الحيوانية مثل الزبدة والسمن الحيواني، بالدهون غير المشبعة التي تتواجد في الزيوت النباتية والمكسرات كالفستق والجوز واللوز.
- تخصص يوماً واحداً لتناول بروتين اللحوم الحمراء منزوع الدسم، ويومان آخران لتناول اللحوم البيضاء منزوعة الجلد ، ويومان يتم فيها تناول أنواع مختلفة من الأسماك ، واليوم المتبقي يخصص لتناول البروتين النباتي كالفاصوليا الحمراء واللوبيا.
- الحرص على استبدال المنتجات كاملة الدسم من الألبان ومشتقاتها كالجبنة ، بأنواع قليلة أو خالية الدسم..
- الحرص على قراءة المعلومات الغذائية الموجودة على الأغلفة وذلك لمعرفة ما تشتمل عليه من سعرات حرارية ومواد دهنية، واستبدالها بمنتجات قليلة الدسم.
- ممارسة رياضة المشي بصورة منتظمة على ألا تقل فترتها عن نصف ساعة يومياً، حيث تؤكد الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية كالمشي أو الهرولة يرفع من نسبة الكوليسترول عالي الكثافة أو الكوليسترول الجيد ويخفض من نسبة كل من الكوليسترول منخفض الكثافة أو الكوليسترول السيئ والجليسريدات الثلاثية في الدم.
- الإكثار من تناول الماء خلال اليوم مما يساعد على زيادة قدرة الجسم على التخلص من الدهون الضارة .