

د. حسان شمسي باشا



لأول مرة في التاريخ اجتمع ستة عشر من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما في الحادي والعشرين من شهر أبريل عام 1997 ليصدروا توصياتهم وقراراتهم الموحدة حول موضوع "زيت الزيتون و غذاء حوض البحر المتوسط". وأصدر هؤلاء العلماء توصياتهم في بيان شمل أكثر من ثلاثين صفحة استعرضوا فيها أحدث الأبحاث العلمية في مجال زيت الزيتون وغذاء حوض البحر المتوسط. ونقتبس هنا بعضًا مما جاء في تلك التوصيات والمقرارات، إضافة إلى أحدث الأبحاث العلمية. وأكدوا في بيانهم أن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب المتاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض المسكر، والبدانة، كما أنه يقي من بعض السرطانات. فحتى عام 1986 لم يأبه أحد من الباحثين الأميركيين والأوروبيين بزيت الزيتون، وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته التي ظهرت عام 1985، والتي أثبتت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم حتى تواالت المدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون، وتستكشف يوماً بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

كلاوا المزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة
صحيح الجامع المصغير 4498

وكيف لا تكون الشجرة مباركة، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها - على اختلاف بين المفسرين - في قوله تعالى:

وَالْمَتِّينُ وَالْمَزِيْتُونُ وَطُورِسِينِينِ
()

وكيف لا تكون مباركة، وقد شبه الله تعالى ذوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال:

يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقَيَةٌ وَلَا غَرْبَيَةٌ
فَالشجرة مباركة.. والمزيت مبارك.. ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون.

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان. عرف المقدماء ببعضه من فوائده، وأندر المطب الحديث - منذ سنوات معدودات - ببعض آخر منها. عرلنا حديثاً أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر.. جلطة القلب، ويؤخر من تصلب الشرايين. وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول إن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم، ذلك الشبح الذي يقض مضاجع الكثيرين. وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو

للكوليسترول، يحربه أنه كان في جسم الإنسان.

والحقيقة أن الأميركيان يغيطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب المتاجية أقل حدوثاً في إيطاليا وأسبانيا وما جاورهما

مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة. ويعزو الباحثون ذلك إلى كثرة استهلاك زيت الزيتون عند سكان حوض البحر المتوسط، واعتمادهم عليه كمصدر أساسي للدهون في طعامهم بدلاً من السمنة «المرجرين» والمزبدة وأشباهها. يقول كتاب Heart Zest and Health (زيت وأشهرها) الوحيدة الدامشبعة الدهون تستخدم التي المجتمعات إن: «حيثما القلب لأمراض تكساس معهد أصدره الذي Owner Handbook المذيبون» في غذائها كمصدر أساسي للدهون تميز بقلة حدوث مرض شرايين القلب المتاجية، فزيت الزيتون عند سكان اليونان وإيطاليا وأسبانيا يشكل المصدر الأساسي للدهون في غذائهم، وهم يتميزون بأنهم الأقل تعرضاً لمرض شرايين القلب وسرطان الثدي في العالم أجمع. وليس هذا فحسب، بل إن الأميركيين الذين يحدون حدو هؤلاء يقل عندهم حدوث مرض شرايين القلب.

زيت الزيتون والكوليسترول:

من المعروف أن سكان جزيرة كريت هم من أقل الناس إصابة بمرض شرايين القلب المتاجية في العالم، ومن المعروف أن معظم الدهون التي يتناولونها في طعامهم مصدرها زيت الزيتون الذي ثبت أنه يقلل من معدل الكوليسترول الضار في الدم، وبالتالي يقي من تصلب الشرايين ومرض شرايين القلب المتاجية.

ومن المعروف أن أكسدة الكوليسترول الضار أمر مهم في إحداث تصلب الشرايين وتضيقها. وقد أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن زيت الزيتون يلعب دوراً هاماً في منع تلك العملية. إضافة إلى أن زيت الزيتون يلعب دوراً مهماً للأكسدة أيضاً، حيث أن زيت الزيتون يحتوي على فيتامين E المعروف بدوره المضاد للأكسدة، كما يحتوي على مركبات المبولي فينول، ومن ثم يمكن أن يقي من حدوث تصلب الشرايين.

وتعزى المفوائد الصحية لزيت الزيتون إلى غناه بالأحماض الدهنية الدامشبعة الوحيدة، وإلى غناه بمضادات الأكسدة. وقد أكدت الدراسات العملية بما لا يدع مجالاً للشك أن زيت الزيتون يخفض مستوى الكوليسترول المكلي والكوليسترول الضار، دون أن يؤثر سلباً على الكوليسترول المفید.

وليس هذا فحسب، بل إن دراسة حديثة نشرت في مجلة Atherosclerosis عام 1995 أكدت على أهمية تناول زيت الزيتون البكر الممتاز Extra Virgin oil فيينول المبولي مركبات من جيدة كمية على يحتوي البكر الزيتون زيت أن الباحثون وجد وقد، الأولى العصرية زيت وهو أكسدة تمنع المركبات هذه أن الباحثون هؤلاء وجد كما ثباته على وتحافظ، لزيت الذاتي المتأكسد تمنع التي الكوليسترول الضار LDL في أنابيب الاختبار، وبالتالي يمكن لها أن تقي من حدوث تصلب الشرايين، وتلعب دوراً هاماً في وقاية الجسم من خطر المركبات المسامة للخلايا مثل "البيروكسايدز" Peroxides Lipid وغيرها من المواد الضارة.

وأكملت هذه المعطيات دراسة أخرى نشرت في شهر فبراير 1996 في مجلة Atherosclerosis.

هل لزيت الزيتون تأثير على تجلط الدم؟

ولكن المسؤال هل هناك أيضاً تأثير آخر لزيت الزيتون يمارس عن طريق فوائده في الوقاية من تصلب الشرايين؟

ففي دراسة نشرت في شهر ديسمبر عام 1999 في مجلة Nutr clin J Am، أظهر الباحثون أن الغذاء الغني بزيت الزيتون ربما يضعف التأثير السيء للدهون المتداولة في الطعام على تجلط الدم، وبالتالي ربما يقلل من حدوث مرض شرايين القلب المتاجية.

زيت الزيتون. ومعدل الموفيات:

وقد أظهرت دراسة نشرت في مجلة المانست الشهيرة في 20 ديسمبر 1999 أن معدل الموفيات في أفراد بلد في أوروبا آلا وهي ألبانيا المسلمة تمتاز بانخفاض معدل الموفيات فيها، فمعدل الموفيات في ألبانيا عند الذكور كان 41 شخصا من كل 100,000 شخص، وهو نصف ما هو عليه الحال في بريطانيا.

ويعزى الباحثون سبب تعمير الناس في ألبانيا ذات الدخل المحدود جدا إلى نمط الغذاء عند الألبانيين، وقلة تناولهم للحوم ومنتجات الحليب، وكثرة تناولهم للفواكه والخضار والمشويات وزيت الزيتون. فقد كان أقل معدلات الموفيات في الجنوب الغربي من ألبانيا في المكان الذي كانت فيه أعلى نسبة لاستهلاك زيت الزيتون والفواكه والخضروات.

الغذاء الغني بزيت الزيتون ينقص من جرعات أدوية ضغط الدم:

ففي بحث قام به الدكتور ألمود فرارا في جامعة نابولي الإيطالية ونشر في مجلة Medicine Internal of Archives بتاريخ 27 مارس 2000 تمت دراسة 23 مريضا مصابا بارتفاع ضغط الدم بمعدل يقل عن 104/165 ملم زئبقي ويتناولون أدوية لارتفاع ضغط الدم. وضع النصف الأول من المرضى على غذاء غني بزيت الزيتون البكر، أما المجموعة الأخرى فوضعت على غذاء غني بزيت دوار الشمس oil flower Sun وبعد ستة أشهر، عُكس نمط الغذاء بين المجموعتين لستة أشهر أخرى. وأظهرت نتائج الدراسة انخفاض ضغط الدم بمقدار 7 نقاط عند الذين تناولوا زيت الزيتون، في حين لم يحدث أي انخفاض في المجموعة الأخرى. وقد استطاع المرضى الذين كانوا يتناولون الغذاء الغني بزيت الزيتون خفض جرعات أدوية ضغط الدم إلى النصف، وذلك تحت إشراف الأطباء بالمطبع، كما أن ثمانية من المرضى المصابين بارتفاع خفيف في ضغط الدم لم يعودوا بحاجة إلى الدواء خلال تلك الدراسة، في حين لم يحدث أي تغير يذكر في جرعات الدواء عند المرضى الذين كان غذاؤهم غالباً بزيت دوار الشمس. ولابد من التنبيه إلى ضرورة الالتزام بإرشادات الطبيب، فلا ينبغي أن يفهم من هذا أن باستطاعة المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم تناول زيت الزيتون وإيقاف أدويتهم، فهذا أمر في غاية الأهمية، ولابد من المراقبة الدورية من قبل الطبيب. زيت الزيتون... والسرطان: يعتبر السرطان مسؤولاً عن خمس الموفيات في البلدان الأوروبية، ولكن الغريب في الأمر أن هناك اختلافات واضحة في معدلات الموفيات من السرطان بين الدول الشمالية والمغاربية من أوروبا، وبين دولها الجنوبية المطلة على حوض البحر الأبيض المتوسط، وهناك أدلة قوية إلى أن هذا الاختلاف منشؤه - إلى حد كبير - نوعية الغذاء المتناول. ويعزو الباحثون سبب انخفاض معدل الموفيات من السرطانات في حوض البحر الأبيض المتوسط إلى غذاء سكان هذه البلاد الذي يشتمل على زيت الزيتون كمصدر أساسي للدهون، وعلى الخضراء والفاكه والبقول. زيت الزيتون في الوقاية من السرطان؟

أظهر العديد من الدراسات الموثوقة أن هناك تذاسبا عكسيًا بين زيت الزيتون وبين حدوث عدد من السرطانات. وأكثر تلك الدراسات تؤكد العلاقة الموثوقة بين تناول زيت الزيتون وانخفاض معدل حدوث سرطان الثدي والمعدة. وليس هذا فحسب، بل إن عدداً آخر من الدراسات العلمية يوحى - كما يقول البروفيسور آسمان رئيس معهد أبحاث تصلب الشرائيين في جامعة مونستر بألمانيا، وهو من أبرز الباحثين في العالم في مجال تصلب الشرائيين - بأن تناول زيت الزيتون يمكن أن يقي من عدد آخر من السرطانات، ومنها سرطان القولون، وسرطان الرحم، وسرطان المبيض، على الرغم من أن عدد هذه الدراسات مازال صغيراً.

زيت الزيتون وسرطان الثدي:

شاعت إرادة الله تعالى أن يختص النساء ببعض من بركات هذا الزيت المبارك، فتوالت الدراسات العلمية في السنوات القليلة الماضية التي تشير إلى أن زيت الزيتون يقي من سرطان الثدي، ومن سرطان الرحم.

فقد أكدت دراسة نشرت في شهر ذوقمبر 1995، وأجريت على 2564 امرأة مصابة بسرطان الثدي أن هناك علاقة عكسية بين احتمال حدوث سرطان الثدي، وبين تناول زيت الزيتون، وأن الإكثار من زيت الزيتون ساهم في الوقاية من سرطان الثدي.

وأكَدت دراسة نشرت في مجلة Medicine Internal of Archives في عدد أغسطس 1998 أن تناول ملعقة طعام من زيت الزيتون يومياً يمكن أن تنقص من خطر حدوث سرطان الثدي بنسبة تصل إلى 45%.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على بحث نوعية الغذاء لدى أكثر من 60,000 امرأة ما بين سن الأربعين والستين والسبعين من العمر، وبعد ثلث سنوات وجد الباحثون أن النساء الملواتي لم يصبُن بسرطان الثدي كُنْ يتناولن كميات وافرة من زيت الزيتون في طعامهن. ويقول الباحثون أن زيت الزيتون يعتَبرَ الآن أحد أهم العوامل التي تقى من سرطان الثدي، رغم أنه لا تعرف حتى الآن بدقة الآلية التي يمارس بها زيت الزيتون ذلك التأثير.

زيت الزيتون وسرطان الرحم:

وأما عن سرطان الرحم، فقد نشرت «المجلة البريطانية للسرطان» في شهر مايو 1996 دراسة أجريت على 145 امرأة يونانية مصابة بسرطان الرحم. قارن فيها الباحثون النسوة بـ 289 امرأة غير مصابة بالسرطان. فتبين للباحثين أن النساء الملواتي كن يكثرن من تناول زيت الزيتون كن أقل تعرضاً للإصابة بسرطان الرحم. فقد انخفض احتمال حدوث هذا السرطان بنسبة وصلت إلى 26%.

زيت الزيتون. وسرطان المعدة:

أظهر عدد من الدراسات العلمية الحديثة أن تناول زيت الزيتون بانتظام يمكن أن يقلل من حدوث سرطان المعدة، رغم أن هناك حاجة إلى المزيد من الدراسات العلمية.

زيت الزيتون. وسرطان القولون:

هناك أيضاً دراسات وبائية تشير إلى أن تناول المفواكه والخضروات وزيت الزيتون تلعب دوراً هاماً في الوقاية من سرطان القولون.

زيت الزيتون. وسرطان المجلد القتامي: Melanoma

نشرت مجلة Times Dermatology في عددها الصادر في شهر آب (أغسطس) 2000 دراسة أشارت إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضوعياً بعد المسباحة والتعرض للشمس، ربما يقي من حدوث سرطان المجلد القتامي Melanoma.

ومن المعروف أن هذا النوع من السرطان ينتشر عند الغربيين من ذوي البشرة البيضاء الذين يتعرضون للشمس لفترات طويلة وخاصة عقب المسباحة، وذلك بسبب تأثير الأشعة فوق البنفسجية، وقد أجريت هذه الدراسة في جامعة Kobe اليابانية على الفئران. فقد عرض الباحثون الفئران لضوء شمسي ثلاث مرات في الأسبوع، ودهنت بالفئران بزيت الزيتون لمدة خمس دقائق عقب كل جلسة، وبعد 18 أسبوعاً تبين أن الأورام بدأت تظهر عند الفئران التي لم تدهن بزيت الزيتون. وتظل هذه الدراسة دراسة مبدئية تحتاج إلى المزيد من الدراسات. والمُرسُول عليه المُسَلام يقول: (وادهُنوا به فإنه من شجرة مباركة)

زيت الزيتون. وقرحة المعدة:

قدم الدكتور «سموت» من جامعة «هوارد» الأمريكية بحثاً في المؤتمر الأخير للجمعية الأمريكية لأمراض جهاز الهضم والذي عقد

في شهر أكتوبر 2000، أظهرت المبحث أن الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون و زيت دوار الشمس و زيت السمك، يمكن أن تمنع نمو جرثومة تدعى *Pylori Helicobacter* في المعدة. و هذه الجرثومة مسؤولة عن العديد من حالات المقرحة المعدية و عدد من حالات سرطان المعدة، و أكد المدكتور «سموت» أن الغذاء المحاوي على هذه الزيوت ربما يكون له تأثير مضيق في الموقاية من سرطان المعدة، و الإقلال من نكس المقرحة المعدية. زيت الزيتون والارضاع: وأما ذلك المخلوق الجديد الذي خرج لتوه إلى هذه الحياة، فإنه يتغذى بما تغذت به أمه. فإن هي أحسنت اختيار غذائها من تحته مما اختارت الخير الكبير، وأنشأته على الغذاء السليم.

ففي دراسة حديثة نشرت في شهر فبراير 1996 من جامعة برشلونة الإسبانية، وأجريت على 40 مريضاً، أخذت منهن عينات من حليب الثدي، وجد الباحثون أن معظم الدهون الموجودة في حليب الثدي كانت من نوع (الدهون اللامشبعة الـ مونوساترات Fats Monounsaturated) ويعتبر هذا النوع من الدهون بحق من أفضل الدهون التي ينبغي أن يتناولها الإنسان. وهو النوع الذي يشتهر به زيت الزيتون.

ويعزّو الباحثون سبب تلك الظاهرة إلى كثرة تناول النساء في إسبانيا لزيت الزيتون.

زيت الزيتون. والتهاب المفاصل نظير المرضي: *arthritis Rheumatoid*

التهاب المفاصل نظير المرضي مرض تصيب فيه مفاصل اليدين والقدمين وغيرها.

وقد افترض العلماء وجود علاقة عكسية بين تناول بعض الأغذية وحدوث هذا المرض. فقد نشرت مجلة *Nutr clin J Am* في عددها المصادر في شهر نوفمبر 1999 دراسة أجريت على 145 مريضاً مصاباً بداء المفاصل نظير المرضي في جنوب اليونان، وقورت هذه المجموعة بـ 108 أشخاص سليمين.

وأظهرت الدراسة أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يسهم في المقاية من حدوث هذا المرض فالذين يتناولون كميات قليلة جداً من زيت الزيتون في طعامهم كانوا أكثر عرضة للإصابة من أولئك الذين كان غذاؤهم غالباً بزيت الزيتون، ويعزّو الباحثون سبب ذلك إلى الدهون غير المشبعة، ومضادات الأكسدة التي يحتوى عليها زيت الزيتون. كما أظهرت الدراسة ذاتها أن الذين كانوا يتناولون من المكسرات المطهية كانوا أيضاً أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

زيت الزيتون يقتل قمل الرأس:

أشارت أحدث الإحصائيات المنورة في مجلة *Childre in diseases Infectious* في شهر أبريل 1998 أن قمل الرأس قد عاد ليصيب أمريكا بشكل وبائي من نيويورك إلى لوس أنجلوس، وأنه يصيب حوالي 12 مليون أمريكي معظمهم من الأطفال. وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة *University Hebrew* الأمريكية وفي المعهد الأميركي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصابة بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس. وأكد الباحثون من جامعة ماساتشوستس الأمريكية أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جداً، وأن قمل الرأس عاد إلى المظهر بشكل أقوى من ذي قبل.

واقترج الباحثون خطة علاجية لقمل الرأس المعند على خمس خطوات وتستمر لمدة ثلاثة أسابيع. ففي المرحلة الأولى تعالج الحالة بمركبات *Pyrethrum* أو *Permethylrin* ويهذه يمكن أن تقضي على معظم القمل ولكن لا تقتلها جميعاً. وهنا يأتي دور زيت الزيتون على الرأس قبل التوم مباشرة مع وضع غطاء الاستحمام *Cap Shower* على الرأس. أما المرحلة الثالثة وهي مرحلة هامة جداً: حيث ينبغي تمسيط الرأس بمشرط معدني خاص قبل غسل الرأس من زيت الزيتون.

وأما المرحلة الرابعة فتكون بالتأكد من عدم وجود القمل في البيئة المحيطة وذلك باستخدام المسيشوارات الساخن.

والمرحلة الخامسة تكون بالتأكد بالعين مباشرة من خلو فروة الرأس من آية بيوض للقمل وذلك باستعمال مشط خاص يزيل هذه البيوض ويجب التأكد من سلامة الرأس من القمل خلال مدة ثلاثة أسابيع.

وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة فهنئاً لمن ذال من خيرات هذه الشجرة المباركة، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال: (كلوا الزيت وادهنووا به، فإنه من شجرة مباركة)

). وهنئنا لمن ذال تلك البركات.