

بخورید و بیاشامید و شاد زندگی کنید

تاریخچه زیتون

زیتون گیاه بومی آسیا نر بوده است و بعدها به ایران و سوریه و فلسطین و سپس به کشورهای مدیترانه ای در پنج هزار سال پیش آورد شده . زیتون از قدیمی ترین گیاهانی است که در طول تاریخ کشف شده است . باوجود اینکه تمام روغن ها دارای کالری می باشند و بعضی از آنها دارای منافع بیشتری از بقیه هستند زیتون از روغن های مفیدی می باشد که انسان را در مقابل بیماری های قلبی محافظت میکند . البته در اثر مصرف زیاد روغن زیتون وزن افراد اضافه میگردد. این روغن را در حد اعتدال باید مصرف کرد تا احساس سلامتی و شادابی نمائید . باید دانست در هر گرم چربی دارای ۹ کالری می باشد و هر قاشق مرباخوری هر ۱۲ کالری دارد . در کشورهای مدیترانه ای و یونان و ایتالیا ۴۰٪ روغن مصرفی مردم روغن زیتون است . اگر به ۵۰ سال قبل از میلاد مسیح برگردیم می بینیم که روغن زیتون مصارف پزشکی کاربرد داشته در بهبود آرتروز و فراموشی نیز مؤثر بوده در قرآن کریم نیز بارها از این میوه نام برده شده است .

آیا تفاوتی در روغن های زیتون وجود دارد ؟

روغن های زیتون مختلفی وجود دارد . بی بو ، دارای بو ، تصفیه شده و خالص - روغن هائی که دود زیادی تولید نمی کند برای پخت و پز مناسب نزنند . روغن های زیتون بی

بو برای کسانی که تازه خوردن روغن زیتون را شروع کرده اند بهتر است ، روغن زیتون در درجه ۴۶ دورد می کند بهتر است برای استفاده از روغن زیتون آنرا خالص استفاده نمائیم و از بکار بردن جعفری و سیر برای مزه دار کردن آن استفاده نکنند زیرا این کار باعث ایجاد سم boTulism (بوتولیسم) میشود .

روغن زیتون بکر (طبیعی) یا ExtRA-VIRGIN-OLiVE-Oil

این روغن زیتون سالم و تازه بدست می آید و کیفیت آن بسیار مطلوب و بهاء آن خیلی گرانتر از روغنهای زیتون با تصفیه شیمیائی است و مردم ژاپن و امریکا و کانادا و اروپا توجه خاصی به مصرف این نوع روغن دارند و بهاء آن کیلوئی ۱۵ دلار درخارج بفروش میرسد . روغن زیتون از چربیهای اشباع نشده تشکیل شده و مصرف آن باعث کم شدن کلسترول به (L.D.L) و افزایش کلسترول خوب (H.D.L) می شود . و همچنین مصرف روغن زیتون بکر فشار خون را پائین آورده و ناراحتی های قلبی را کاهش می دهد مخصوصا به جلوگیری از تنگی عروق کمک می کند و نیز جلوگیری از توسعه سرطان سینه در خانمها در روغن زیتون بکر ماده ای بنام Poly PHENoLs وجود دارد که استفاده از آن باعث رفع ناراحتی های پوستی و آفتابزدگی بدن میشود ماده ای بنام AmtioxiDANT-FoLPHENOLS در روغن زیتون بکر (طبیعی) موجود است و در سایر

دانه های روغنی کمتر دیده میشود و باعث پائین آمدن فشار خون و جلوگیری از
خطرات و ناراحتی های قلبی می گردد.

به چه طریق میتوان روغن زیتون بکر (طبیعی) را EXTRA-VIRGIN-OLIVE-OIL در
ایران بدست آورد.

امروزه در ایران در ناحیه مفصل و طارم کارخانه های تمام اتوماتیک بکار افتاده که با
استفاده از دستگاه سانتریفوژ از طریق پرس سرد میتوان این روغن را تهیه و در دسترس
مصرف کنندگان قرار داد. در تهیه و تصفیه روغن زیتون بکر با استفاده از دستگاههای

تمام اتوماتیک مقدار مولی را که ایجاد فساد، و بو در روغن زیتون مینماید بتوان از
روغن زیتون جدا کرد و در نتیجه روغن زیتون بدست آمده ضمن شفافیت و نداشتن

بوی خاص میتوان این روغن را براحتی باطعم خوب در سالاد و روی برنج موقع
خوردن ریخت و سس های مایونز و سس مخصوص که ترکیبی از روغن زیتون و فلفل

و گردسیر باشد ساخت بهترین مصرف روغن زیتون در تهیه نیمرو، و سرخ کردن قارچ
میباشد. لازم به توضیح است که جهت سرخ کردن بایست از حرارت (شعله) بسیار کم

استفاده کرد. متأسفانه بواسطه گران بودن قیمت این روغن اکثر سازندگان سس مایونز در
ساخت سس از روغن زیتون استفاده نمی کنند و بهتر است خانمهای خانه دار سس

مصرفی خود را در منزل تهیه نمایند.

ویتامینهای موجود در روغن بکر (طبیعی):

روغن زیتون بکر ضمن دارا بودن ویتامین های آوب و ث دارای ویتامین C, K می باشد
باید خاطر نشان کرد میزان ویتامین K موجود در روغن زیتون قابل ملاحظه است لذا
برای کرمهای زیبایی جهت نرمی پوست بسیار بجاست که از روغن زیتون استفاده نمود
باید یادآور گردید در طب قدیم از روغن زیتون جهت ضرب خوردگی عضله و
سوختگی و موارد دیگر استفاده های زیادی میشده .

کاله ی موجود در روغن زیتون :

یک گرم روغن زیتون دارای ۹ کالری میباشد و چنانچه یک قاشق روغن زیتون را که
بطور تقریب ۱۴ گرم وزن داشته باشد دارای ۱۲۶ کالری و این روغن خوش طعم
چنانچه مصرف شود باعث میشود که مصرف کننده تمایلی به مصرف سایر روغنهای
مایع نداشته باشند بخصوص که هضم روغن زیتون از سایر روغن ها آسانتر و با مقایسه
با مصرف کره که از چربی های اشباع شده و سنگین می باشد و مصرف آن کلسترول
بریا (LD.L) را در خون زیاد می کند. روغن زیتون از چربی های غیراشباع تشکیل شده
و چربی های خوب HDL را بالا می برد .

منطقه زیتون و درخت زیتون :

بیشترین زیتون ایران در منطقه طارم و رودبار و لوشان و نبجیل بدست می آید میزان تولید این محصول سالیانه حدود ۱۸ الی ۲۰ هزار تن و بیش از ۷۰٪ این میوه بصورت میوه زیتون که بطریق شور در بازار عرضه میشود و این میوه را با سود سوز آور (NaOH) برای مدت کوتاهی شستشو داده و مقداری هم بصورت شکسته در بازار در معرض فروش قرار میدهند که کیفیت این نوع زیتون و مصرف آن بحث خاصی را ایجاد می کند که بیان آن فعلا مقدر نیست. بقیه محصول زیتون که شاید در حدود ۲۵٪ کل محصول میوه زیتون باشد جهت استحصال روغن بکار خانه های روغن کشی زیتون واقع در نوجیل و رودبار و طارم آورده میشود.

لازم به توضیح است که امروزه در اثر عدم امکانات و آشنا بودن کشاورزان نسبت به برداشت محصول زیتون و دیرآوردن این میوه جهت روغن گیری بکارخانه ها جهت استحصال روغن و کمبود کارخانه های روغن کشی زیتون و ماشین آلات جدید آنها تنها کمتر از ۱۰٪ از زیتون گسیل داده شده بکارخانه را تبدیل به روغن بکر (طبیعی) - Extra wirGin-Olive-oil مینماید. علت اینکه روغن یکی از میوه زیتون تازه ای که بیش از پنج روز از چیدن آن نگذشته باشد بدست می آید ضمن اینکه این زیتون تازه میبایست سالم باشد و از آنجائیکه قدرت ذخیره میوه زیتون فوق العاده زیاد است در زمان کوتاه شروع

بقارچ زدگی میکند و این نوع زیتون ها چون پراکسید و اسیدتیۀ آن بالا میرود جهت تصفیه شیمیائی مجددا در کارخانه های تصفیه شیمیایی تصفیه و بسته بندی میشود بنام روغن زیتون تصفیه شده در معرض فروش گذاشته میشود. در خارج موقع خرید روغن زیتون کارشناسان مخصوص طعم و کیفیت روغن زیتون را آزمایش می کنند.

به چه طریق روغن زیتون بکر (طبیعی) را میتوان تهیه کرد :

روغن های زیتون که بصورت شیشه و قوطی فلزی در معرض فروش گذاشته شده آنها که دارای کد بهداشتی و کد ساخت میباشند بخصوص جمله روغن زیتون طبیعی در برچسب آنها نوشته شده باشد از نوع روغن زیتون بکر میباشد لذا روغن زیتونهایکه فاقد کد بهداشتی و کدساخت در بازار عرضه میشوند قابل اطمینان نبوده و این نوع روغن ها از کیفیت بدی برخوردار می باشند .

بعضی کشاورزان موقع استحصال روغن به میوه زیتون نمک میزنند تا میوه زیتون قارچ نزنند وی نمک باعث میشود روغن بدست آمده طعم اش تغییر کند. نکته قابل توجه اینکه در تهیه روغن زیتون بکر (طبیعی) که جهت تصفیه فیزیکی آن لوم موجود نکته قابل توجه اینکه در تهیه روغن زیتون بکر (طبیعی) که جهت تصفیه فیزیکی آن لوم موجود در روغن زیتون را از طریق سیستم سانتریفورژ از روغن جدا کرده لذا روغن بدست آمده بوی خاصی را نداشته و روغن هائی که لوم آن بادستگاه گرفته شود عدم مائده در روغن زیتون مزبور دارای بوی تندی می باشد که فروشندگان غیر متعهد آنرا

بنام روغن زیتون بودار در معرض فروش می گذارند در صورتیکه بوی ایجاد شده در روغن زیتون حکایت از فساد می باشد که در روغن ایجاد شده و مشکل دیگر این که روغن زیتون نیز بر حسب دار بهداشتی که بوسیله افراد غیرموجه توزیع میشود چه بسا با روغن های مایع که قیمت آنها خیلی ارزانتر از روغن زیتون است مخلوط میگردد، لذا مصرف کنندگان خوب توجه داشته باشند که روغن های سالم را از فروشگاههای معتبر تهیه کنند.

نگاهداری روغن زیتون بکر (طبیعی)

روغن زیتون بواسطه آسیب پذیری از نور می بایست بسته های روغن را در بسته های مقوایی و با ظروف فلزی بهداشتی در معرض فروش قرار دهند. لذا روغن زیتون در محلی که نور کم است و حرارت کمتر از سی درجه باشد باید نگه داری گردد و ظروف محتوی روغن زیتون را می بایست پس از روغن نگاه داشت و درب آنرا محکم بست در جای نسبتا تاریک نگه داشت.

زمان مصرف: در دقت خرید بتاریخ مصرف روغن زیتون می بایست توجه شود در صورت نداشتن تاریخ مصرف کنندگان ناگزیر بجای روغن زیتون طبیعی از روغن زیتون تصفیه شده استفاده کنند که تاریخ انقضاء آن ها طولانی تر می باشد.

منابع اطلاعاتی اینترنت