

## الزيتون في القرآن الكريم

الزيتون لم يكتسب مكانته بعد اكتشاف أهميته العلمية, ولكنه أكتسبها بذكر الله تعالى له في القرآن الكريم في عدة آيات, يقول الله تعالى في محكم تنزيله: { وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكليين } (سورة المؤمنون: 20) . المعنى: أن من نعم الله علينا هذه الشجرة شجرة الزيتون حيث أنها تحتوي على الدهن (الزيت) فيكون إدام يَصْبُغُ اللَّقْمَةَ بِعَمْسِهَا فِيهِ عند الأكل.

قال تعالى { والتين والزيتون وطور سينين وهذا البلد الأمين } (سورة التين:1). يقسم الله تعالى بالأماكن المقدسة الثلاثة بيت المقدس فلسطين أرض الأنبياء وجبل الطور حيث كلم موسى عليه السلام ومكة المكرمة حيث الرسالة الخاتمة {وجنات من أعناب والزيتون والرمان مشتبها وغير متشابه} (سورة الأنعام: 99)

{والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان} (سورة الأنعام:141)

رينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب} (سورة النحل: 11)

{فأنبتنا فيها حبا، وعنبا وقضبا، وزيتونا ونخلا} (سورة عبس: 27-29)

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : “كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدِّهْنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةِ مُبَارَكَةٍ”

الموطن الأصلي لشجرة الزيتون هي فلسطين أرض التين والزيتون و انتقل الزيتون من بلاد الشام إلى أوروبا وازدهرت زراعته أيام حكم المسلمين في الأندلس.

القيمة الغذائية

يعتبر زيت الزيتون المادة السائلة الوحيدة التي تستعمل بحالتها الطازجة وهي محتفظة بكامل صفاتها البيولوجية بما فيها الفيتامينات, وأفضل نصيحة تقدم لمزارعي الزيتون ومنتجي الزيت هي قطف الثمار وإرسالها مباشرة لمعاصر الزيت.

### فوائد الزيتون



ذكرت وكالة (رويترز) أن المواطن **الألباني** هو الأطول عمرا بين نظرائه في القارة الأوروبية، وأضاف الخبر أنه بالرغم من أن ألبانيا تعتبر من أفقر البلاد الأوروبية إلا أن شعبها يتميز بالصحة الجيدة وطول العمر، وأرجعت الدراسة السبب في ذلك إلى النظام الغذائي الذي يتبعه الشعب الألباني واعتماده على زيت الزيتون والفواكه والخضراوات ويسمى (نظام حوض البحر المتوسط الغذائي).

وأثبتت الدراسات أن هذا النظام يضمن إيجاد مضادات بالجسم ضد الأمراض المزمنة، وذكرت أن زيت الزيتون يحتوي على دهون غير مشبعة، وهي أكثر أمانا للجسم من الزيوت المشبعة.

## الاستعمال الطبي للزيتون

شرب الزيت ينفع المسموم ويطلق البطن ويسكن وجعها ويخرج الدود، ومنافعه جمّة، وجميع الدهون تضعف المعدة إلا زيت الزيتون، ولسهولة هضم زيت الزيتون ينصح الأطباء بإعطائه للأطفال مع الخبز في بداية عهدهم بالغذاء لبناء أجسامهم ووقايتهم من الإصابة بتقوس الساقين أو الكساح (غني بفيتامين د) هذا بالإضافة إلى احتواء الزيتون وزيته على الفيتامينات المختلفة وعلى مادة (الليبيثيد) ذات التأثير المباشر والفعال في تغذية أنسجة المخ، كما يفيد زيت الزيتون في علاج الإمساك والتشنج المعوي وتنظيم عمل الجهاز العصبي وتجديد النشاط العام، فهو من الزيوت النباتية التي لا تؤثر إطلاقا على نسبة الكوليسترول في الدم. والزيتون الأخضر البارد اليا بس جيد للغذاء ومقو للمعدة، أما الأسود منه فدريء بالمعدة، كما أن مضع ورق الزيتون ينفع من قلاع الفم.

## معلومات عن الزيتون

– زيت الزيتون له القدرة على خفض مستوى الكوليسترول مما يساعد على خفض الإصابة بأمراض القلب.  
– إذ قرأت على زجاجة زيت الزيتون أنه (قطفة أولى Vergin) فهذا معناه أنه لم تستعمل مذيبيات كيميائية في عملية تصفيته، أما إذا قرأت (قطفة أولى إكسترا ExtraVergin) فهذا معناه أنه مستخلص من عمليات العصر الأولى للزيتون إلى جانب أن الزيتون قد تم اختياره بعناية.

– يجب استخدام زيت الزيتون خلال سنة من تعبئته الأولى وهذا لضمان حسن طعمه ونوعيته.

حاول التأكد من أن مكان تصنيع زيت الزيتون هو نفسه مكان زراعة الزيتون المستخدم، لضمان أنه حديث التعبئة ولم يأخذ وقتا لنقله من مكان زراعته إلى مكان تصنيعه.