

زيت الزيتون .. فوائد أثبتتها العلم

الصغير محمد العربي

2024-02-04

منذ العصور القديمة، كان زيت الزيتون جزءًا من الثقافة الغذائية الإنسانية، وأحد المكونات الرئيسية للنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط المعروف بمنافعه لصحة الإنسان. وارتبط استهلاك زيت الزيتون منذ آلاف السنين بمجموعة كبيرة من المزايا الغذائية والوقائية والعلاجية. لذلك اهتم الباحثون بدراسة مكونات زيت الزيتون والتحقيق في صحة هذه المنافع المنسوبة إليه، مع كشف الآليات الكيميائية والبيولوجية التي تمنحه هذه الأهمية الكبيرة.

منظمة المجتمع العلمي العربي

منذ العصور القديمة، كان زيت الزيتون جزءًا من الثقافة الغذائية الإنسانية، وأحد المكونات الرئيسية للنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط المعروف بمنافعه لصحة الإنسان. وارتبط استهلاك زيت الزيتون منذ آلاف السنين بمجموعة كبيرة من المزايا الغذائية والوقائية والعلاجية. لذلك اهتم الباحثون بدراسة مكونات زيت الزيتون والتحقيق في صحة هذه المنافع المنسوبة إليه، مع كشف الآليات الكيميائية والبيولوجية التي تمنحه هذه الأهمية الكبيرة.

وقد أثبتت الدراسات العديد من الفوائد لتناول زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية غير المشبعة ومضادات الأكسدة، مثل مساهمته بشكل فعال في خفض الكوليسترول في الدم، والحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية، والحد من الإجهاد التأكسدي، وكذلك والوقاية من الإصابة بالأورام وتصلب الشرايين.

زيت الزيتون يخفف مخاطر الوفيات ويؤخر الشيخوخة

أظهرت نتائج عدد من الدراسات التي أجريت حول مكونات النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الذي يتخذ من زيت الزيتون أحد مكوناته الرئيسية، أنه يساهم في زيادة متوسط العمر المتوقع وذلك من خلال خفض الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية. ويعمل الباحثون ذلك

لاحتواء زيت الزيتون على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة.

إحدى هذه الدراسات [أُجريت في إسبانيا](#) والتي أظهرت انخفاضاً كبيراً في مخاطر الوفاة لدى الأشخاص الذين يستهلكون يومياً 24 غراماً أو أكثر من زيت الزيتون مقارنةً بغير المستهلكين. ويصل هذا الانخفاض إلى 26% بالنسبة لمخاطر الوفاة الناجمة عن جميع الأسباب، وإلى 44% بالنسبة للوفيات الناتجة عن أمراض القلب والشرابيين.

ولوحظ في دراسةٍ أخرى حول الوقاية من الأمراض التنكسية المزمنة بعد متابعة لمدة 5 سنوات، انخفاض في خطر الوفاة بنسبة 19 % لدى الأشخاص الذين يعتمدون على النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط الغني بزيت الزيتون.

إضافةً إلى ذلك، [أُثبتت الدراسات](#) أنّ زيت الزيتون البكر الممتاز يحتوي على نوعٍ من مضادات الأكسدة يسمى "سيكوأيريديويد" (secoiridoids)، يساعد على تنشيط الجينات التي تساهم في مكافحة الشيخوخة وتقليل الإجهاد الخلوي. كما تعمل مضادات الأكسدة هذه أيضاً على قمع التعبير الجيني المرتبط بتأثير "واربورغ" (Warburg)، وهي عملية مرتبطة بتكوين السرطان، وتساعد على منع "التغيرات المرتبطة بالعمر" في خلايا الجلد.

[وخلصت دراسة](#) أُجريت عام 2019، إلى أنّ درجات "مؤشر الشيخوخة الناجح" (SAI) لدى الأشخاص الذين يتناولون زيت الزيتون حصراً كانت أعلى من درجات المؤشر لدى الأشخاص الذين لا يتناولونه، خاصةً بين أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً.

يحمي صحة القلب ويقي من أمراض القلب والأوعية الدموية

وجدت العديد من الدراسات، بما في ذلك [دراسة مراجعة](#) نُشرت عام 2018 حول فوائد زيت الزيتون للقلب والأوعية الدموية، أنّ الأنظمة الغذائية المحتوية على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (MUFA) تساعد على خفض نسبة الكوليسترول الضار، ورفع نسبة الكوليسترول الحميد، وخفض الدهون الثلاثية بشكلٍ أفضل من الأنظمة الغذائية منخفضة الدهون وعالية الكربوهيدرات.

ويعتقد الباحثون أنّ مضادات الأكسدة القوية المعروفة باسم "البوليفينول" التي يحتوي عليها الزيت البكر الممتاز، تجعل منه غذاءً مضاداً للالتهابات وواقياً للقلب والأوعية الدموية، وله تأثيرات في توسع الأوعية الدموية مما يساهم في تقليل خطر تصلب الشرايين.

كما وجدت هذه الدراسات أيضاً أنّ زيت الزيتون البكر الممتاز يساعد على عكس التفاعلات الالتهابية والتغيرات المرتبطة بالعمر والأمراض في القلب والأوعية الدموية، وأنه مفيد لخفض ضغط الدم المرتفع لأنه يجعل أكسيد النيتريك أكثر توفراً بيولوجياً، ممّا يحافظ على توسّع الشرايين ومرونتها.

وأثبتت [عدة دراسات](#) أخرى التأثيرات الوقائية للأنظمة الغذائية الغنية بحمض ألفا لينولينيك (ALA) المستمد من زيت الزيتون كالنظام الغذائي المتوسطي في العديد من الدراسات، حيث وجد بعضها أن هذا النوع من النظام الغذائي قادر على تقليل خطر السكتة القلبية والوفاة المفاجئة بنسبة 30%. ففي فرنسا وجدت دراسة أجريت حول دور زيت الزيتون في الوقاية من السكتة الدماغية، أن الأشخاص الذين استخدموه في السلطات والطهي انخفض لديهم بشكل كبير خطر الإصابة بنسبة 41% مقارنةً بغير المستهلكين. كما قام باحثون بدراسة تأثير استهلاك زيت الزيتون على الإصابة بأمراض القلب التاجية في اسبانيا، وبيّنت النتائج أنه يحدّ من المخاطر بنسبة 22%، وأكدوا أهمية استهلاك كمية لا تقل عن 28.9 غراماً من زيت الزيتون خاصةً عندما يكون بكرةً في الوقاية من هذه الاصابات. وفي اليونان ربطت إحدى الدراسات الاستهلاك الحصري لزيت الزيتون بالانخفاض كبير لخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية (37%)، بغضّ النظر عن الالتزام بالنظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط.

يُقي من بعض أنواع السرطانات

يعتقد الباحثون أنّ ارتفاع استهلاك الزيتون وزيت الزيتون في بلدان حوض المتوسط يمثل عاملاً مهماً في الوقاية من السرطان، وفي إكساب النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط منافع الصحة المعروفة. وقد وجدت [بعض الدراسات](#) أنّ ارتفاع استهلاك زيت الزيتون يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان، مثل سرطان الثدي.

وأظهرت نتائج [ست دراسات](#) أجريت في جنوب أوروبا انخفاضاً ملحوظاً في سرطان الثدي قُدّر بحوالي 38% بين المستهلكين لكميات كبيرة من زيت الزيتون مقارنةً بالذين لا يستهلكون سوى كميات قليلة منه. كما بيّنت دراسة استطلاعية أجريت في بلدان البحر الأبيض المتوسط انخفاضاً في خطر الإصابة بسرطانات الثدي بنسبة 23%. ووجدت متابعة على مدى 5 سنوات لمجموعة من 35 شخصاً مصاباً بسرطان الثدي اتبعوا في غذائهم حمية البحر الأبيض المتوسط الغنية بزيت الزيتون، انخفاضاً ملحوظاً بنسبة 68% في مخاطر الإصابة بسرطان الثدي مقارنةً بمجموعة أخرى لا تتبع هذه الحمية.

كما أفادت دراسات الحالة والشواهد التي أجريت في إيطاليا عن انخفاض كبير في المخاطر المرتبطة بأعلى استهلاك لزيت الزيتون بالنسبة لسرطانات الجهاز الهضمي العلوي. و [أظهرت دراسة](#) أجريت في بلجيكا انخفاضاً كبيراً في مخاطر الإصابة بسرطان المثانة بنسبة 53% عند استهلاك كمية من زيت الزيتون تفوق 3.9 غراماً يومياً.

وعلى الرغم من عدم وجود أسباب واضحة تفسر كيفية تأثير تناول زيت الزيتون في خفض مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات، فإنّ الباحثين يعتقدون أنه من المرجح أن يكون هذا التأثير ناتجاً عن تفاعل مفترض بين الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والهرمونات في جسم الإنسان.

مفيد لصحة الدماغ ومحسن للوظائف المعرفية

يحتاج الدماغ لتناول كمياتٍ من الأحماض الدهنية يومياً لأداء المهام وتنظيم الحالة المزاجية والتفكير بوضوح، لذلك يُعتبر زيت الزيتون الذي يحتوي على الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، غذاءً مفضلاً لصحة الدماغ ويعمل على تحسين التركيز والذاكرة. ويُعتقد أيضاً أن زيت الزيتون له تأثيرات مضادة للالتهابات وموازنة الهرمونات يمكن أن تمنع حدوث خللٍ في النواقل العصبية، إضافةً إلى تأثيرات مقاومة لأعراض الاكتئاب والقلق. وقد وجدت [إحدى الدراسات](#) التي أجريت عام 2011 أنّ تناول كمياتٍ أكبر من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة له علاقة عكسية مع خطر الاكتئاب. وفي الوقت نفسه، كانت هناك علاقة خطية بين تناول الدهون المشبعة وخطر الاكتئاب، مما يدلّ على أن ارتفاع استهلاك زيت الزيتون يمكن أن يزيد من فرص مكافحة اضطرابات المزاج وعلاج الاكتئاب.

كما أشارت [بعض الدراسات](#) إلى أن النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط بما في ذلك زيت الزيتون كان له أيضاً آثار مفيدة على الشيخوخة المعرفية. وأظهرت إحدى هذه الدراسات التي أجريت على المستهلكين الفرنسيين لزيت الزيتون في السلطات والطهي، أن خطر التدهور المعرفي الذي تم تقييمه على الذاكرة البصرية وسهولة اللفظ انخفض لديهم بنسبة 17%. وكشفت دراسة أخرى، أن الأشخاص الذين يستهلكون لترّاً واحداً من زيت الزيتون البكر أسبوعياً لديهم وظيفة إدراكية أفضل من الأشخاص غير المستهلكين.

يساعد على تخفيف الوزن والوقاية من السمنة

أثبتت [الدراسات](#) أن استهلاك زيت الزيتون يخفض الأنسولين الزائد، وهو الهرمون الذي يتحكّم في مستويات السكر في الدم ويمكن أن يؤدي إلى إنقاص الوزن (إذا تم تناوله بكمياتٍ مناسبة)، فضلاً عن أنه يقلل

الاحساس بالجوع والرغبة الشديدة في تناول الطعام والإفراط في تناوله.

وقد وجد باحثون في مراجعة لخمس تجارب شملت ما مجموعه 447 فرداً، أن الأشخاص البالغين الذين اتّبَعوا نظاماً غذائياً عالي الدهون غير المشبعة ومنخفض الكربوهيدرات فقدوا وزناً أكبر من الأفراد الذين تم اختيارهم عشوائياً لنظام غذائي منخفض الدهون. وبالرغم من أنه لم تكن هناك اختلافات في مستويات ضغط الدم بين المجموعتين، فإن قيم الدهون الثلاثية والكوليسترول الدهني عالي الكثافة تغيرت بشكلٍ أكثر إيجابية لدى الأفراد الذين اتّبَعوا نظاماً غذائياً يحتوي على نسبةٍ عالية من هذه الدهون.

وبالمثل، وجدت دراسة أخرى أنّ اتباع نظام غذائي غني بزيت الزيتون أدى إلى فقدان الوزن بشكلٍ أكبر من اتباع نظام غذائي منخفض الدهون في مقارنة لمدة ثمانية أسابيع. وبعد الأسابيع الثمانية، اختار المشاركون أيضاً بأغلبية ساحقة النظام الغذائي الغني بزيت الزيتون لمدة ستة أشهر على الأقل من فترة المتابعة.

يساعد في تقليل خطر الإصابة بمرض السكري

أظهرت [الدراسات](#) أيضاً أن زيت الزيتون يؤثر بشكلٍ إيجابي على استقلاب الجلوكوز عن طريق تغيير وظيفة غشاء الخلية، ونشاط الإنزيم، وإشارات الأنسولين والتعبير الجيني. وتشير الدلائل إلى أنّ استهلاك الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة له تأثيرات مفيدة على حساسية الأنسولين ومن المرجح أن يُقلّل من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

وفي الوقت الذي تعمل فيه الكربوهيدرات على رفع نسبة السكر في الدم عن طريق توفير الجلوكوز، تقوم هذه الدهون بالمساعدة على استقرار مستويات السكر في الدم وتنظيم الأنسولين. وأثبتت التجارب، أنه حتى عند تناول غذاء يحتوي على نسبة عالية من السكر أو الكربوهيدرات، فإنّ إضافة زيت الزيتون البكر الممتاز إلى الوجبة يمكن أن يساعد في إبطاء تأثيرات هذه المواد في الجسم.

تواصل مع الكاتب: gharbis@gmail.com

يسعدنا أن تشاركونا آرائكم وتعليقاتكم حول هذه المقالة عبر التعليقات المباشرة
بالأسفل أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمنظمة

[src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#) [src=](#)