

## تأثیر روغن زیتون در بیماری‌ها

سرطان یکی از علل عمده مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته است. انواع سرطان رابطه نزدیکی با رژیم غذایی دارد....



### روغن زیتون و سرطان:

سرطان یکی از علل عمده مرگ و میر در کشورهای توسعه یافته است. انواع سرطان رابطه نزدیکی با رژیم غذایی دارد. در سرطان‌های روده بزرگ و راست روده و پستان کاملاً مشخص شده که نوع چربی مصرف شده، یکی از عوامل مهم در ایجاد این سرطان‌هاست و مقدار چربی تأثیر چندانی در بروز آنها ندارد.

مطالعات نشان داده که روغن زیتون میزان آسیب‌های سرطانی را کاهش داده و تعداد تومورهای توسعه یافته را به شکل آشکاری کاهش می‌دهد و این تومورها تهاجم کمتر و درمان پذیری بیشتری دارند. این اثر مربوط به وجود اسید لینولئیک است که یک اسید چرب امگا 6 می‌باشد. این اسید چرب در تولید پروستاگلاندین‌هایی موثر است که از ایجاد و توسعه تومورها جلوگیری می‌کنند.

اکسیداسیون درون سلولی، عامل مهمی در ایجاد سرطان است و مواد آنتی‌اکسیدان موجود در روغن زیتون، مقاومت سلول‌ها را در برابر اکسیداسیون و سرطان افزایش می‌دهد.

### روغن زیتون و فشار خون:

فشارخون بالا زمانی تعریف می‌شود که میزان فشار خون به طور دائم بالاتر از 140/90 میلی‌متر جیوه باشد. مصرف روغن زیتون به صورت منظم، هر دو فشار خون سیستولی و دیاستولی را کاهش می‌دهد و مقدار دوز داروهای لازم برای کاهش فشارخون را در بیماران کم می‌کند.

### روغن زیتون و بیماری‌های قلبی:

سخت‌شدگی دیواره رگ‌های خونی در اثر تجمع کلسترول، با شیوه زندگی ارتباط مستقیم دارد. شیوه زندگی مجموعه‌ای از عادات فردی و میزان فعالیت بدنی و نوع رژیم غذایی است. پایین‌ترین میزان مرگ و میر از بیماری‌های قلبی و عروقی در کشورهای وجود دارد که از روغن زیتون به عنوان تنها منبع چربی در رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند. روغن زیتون به علت داشتن اسیدهای چرب غیراشباع می‌تواند میزان کلسترول خوب (HDL) را افزایش و کلسترول بد (LDL) را کاهش دهد و به این ترتیب از رسوب کلسترول در رگ‌ها و سخت‌شدگی عروق جلوگیری می‌کند.

### روغن زیتون و التهاب روماتیسمی:

التهاب روماتیسمی از بیماری‌های عفونی مزمن است که در مفاصل ایجاد می‌شود. عوامل عفونی، ژن‌ها، هورمون‌ها و رژیم غذایی در بروز آن نقش دارند. مصرف منظم روغن زیتون باعث تسکین علائم این بیماری می‌شود. افرادی که میزان کمی روغن زیتون مصرف می‌کنند، 2/5 برابر افرادی که رژیم غذایی سرشار از این روغن را دارند به التهابات روماتیسمی مبتلا می‌شوند. مکانیسم این عمل هنوز مشخص نشده است، ولی این اثر احتمالاً به آنتی‌اکسیدان‌های موجود در روغن زیتون مربوط می‌شود.

### روغن زیتون و دستگاه گوارش:

روغن زیتون، صفرا بر است و باعث تخلیه کیسه صفرا می‌شود، به این ترتیب که انقباض کیسه صفرا و تولید نمک‌های صفراوی را در کبد تحریک کرده و در نتیجه دفع کلسترول را از طریق صفرا افزایش می‌دهد و از ایجاد سنگ‌های صفراوی جلوگیری می‌کند.

روغن زیتون به علت داشتن سینواستروول‌ها مانع جذب کلسترول در روده کوچک می‌شود و جذب عناصر معدنی مثل کلسیم، منیزیم و آهن را افزایش می‌دهد.

روغن زیتون ملین است و از یبوست جلوگیری می‌کند همچنین این روغن، انگل‌ها و کرم‌های روده را از بین می‌برد. روغن زیتون و احساس درد:

ماده‌ای به نام اوله آکانتال در روغن زیتون وجود دارد که اثری مشابه قرص‌های مسکن مانند ایبوپروفن در کاهش درد دارد. آنزیم مخصوصی در بدن وجود دارد که سبب آغاز درد می‌شود و ماده اوله آکانتال جلوی فعالیت این آنزیم را می‌گیرد، در نتیجه فرآیند احساس درد متوقف می‌شود. با مصرف روزانه 50 گرم روغن زیتون، حدود 9 میلی‌گرم اوله آکانتال به بدن می‌رسد، این مقدار یک دهم میزان داروی ایبوپروفن است که برای کاهش درد یک فرد بزرگسال تجویز می‌شود.

### روغن زیتون و چاقی:

در کشورهای غربی، چاقی مشکل بزرگ سلامت مردم است، زیرا میزان کالری دریافتی از طریق غذاهای مختلف افزایش یافته، ولی میزان فعالیت روز به روز کاهش می‌یابد، در نتیجه چاقی اتفاق می‌افتد.

روغن زیتون مانند سایر چربی‌ها، 9 کیلو کالری انرژی دارد و به نظر می‌رسد که مصرف آن باعث چاقی می‌شود. ولی ثابت شده رژیم غذایی غنی از روغن زیتون بیشتر از غذاهای کم چرب به کاهش وزن کمک می‌کند. در واقع آنچه در بروز چاقی مؤثر

است، نوع چربی مصرف شده است، نه مقدار چربی موجود در غذا. از طرفی روغن زیتون کشش ماهیچه‌های حلقوی را در پایین معده کاهش می‌دهد و در حرکت توده غذا به سمت روده تأخیر ایجاد می‌کند، در نتیجه محتویات معده به آهستگی و به تدریج وارد دوازده می‌شود و احساس سیری مدت بیشتری طول می‌کشد و با کاهش اشتها فرد می‌تواند غذای کمتری مصرف کند.

روغن زیتون و تغذیه نوزاد:

رشد نوزادانی که مادران آنها روغن زیتون مصرف می‌کنند، از نظر قد و وزن و رفتارهای روان شناختی بهتر است. همچنین نوزاد برای جلوگیری از اکسیداسیون مواد در اثر ورود اکسیژن هوا، به ویتامین E نیاز دارد. اگر چه میزان این ویتامین در روغن زیتون زیاد نیست، ولی برای جلوگیری از اثرات اکسیداسیون کافی است.

این ویتامین در مدت شیردهی در پستان‌ها تغلیظ می‌شود و مادر باید ذخیره کافی از آن را در بدن خود داشته باشد تا مقدار مورد نیاز این ویتامین برای نوزاد در شیر ترشح شود.

مصرف میزان کافی ویتامین E در نوزادان دارای نارسایی لوزالمعده و کلیه ضروری است. به علاوه روغن زیتون، اسیدهای چرب مورد نیاز برای رشد نوزاد را فراهم می‌کند و نسبت اسید لینولئیک به اسید لینولنیک آن مشابه شیر مادر است.

مصرف روغن زیتون در سنین رشد، سبب بهبود حافظه و بالا رفتن قدرت یادگیری در کودکان می‌شود.

روغن زیتون و پیری:

بسیاری از بیماری‌های دوران پیری مثل پوکی استخوان و آلزایمر تحت تأثیر رژیم غذایی قرار دارند.

روغن زیتون با کمک به جذب کلسیم، باعث رسوب آن در استخوان‌ها شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

روغن زیتون از بروز فراموشی و آلزایمر در افراد مسن جلوگیری می‌کند، ولی مکانیسم عمل آن ناشناخته است. به نظر می‌رسد اسیدهای چرب غیراشباع موجود در روغن زیتون می‌تواند باعث حفظ ساختار غشای سلول‌های مغزی شوند.

فرآیند پیر شدن در انسان با آسیب تدریجی و تغییر ساختمان پوست همراه است. تغییرات پوست مثل ضخیم شدن و از دست دادن قابلیت ارتجاعی لایه‌های پوست، به علت تجمع کلاژن باعث می‌شود که پوست در برابر عوامل خارجی مثل تشعشعات خورشیدی که رادیکال‌های آزاد را ایجاد می‌کنند حساس شده و روند پیری تسریع شود. مواد آنتی‌اکسیدان خصوصاً ویتامین E موجود در روغن زیتون از ایجاد رادیکال‌های آزاد و فرآیند اکسیداسیون در سلول‌های پوستی و ایجاد سرطان‌های پوست جلوگیری می‌کند و کمک می‌کند تا سلول‌های پوست انعطاف پذیری خود را حفظ کرده و عوارض پیری دیرتر ظاهر شود.

روغن زیتون و پوست:

ویتامین E موجود در روغن زیتون برای حفظ سلامت و زیبایی پوست و مو ضروری است. مصرف مداوم آن، پوست را شاداب نگه می‌دارد. ماساژ پوست با روغن زیتون، تعریق را کاهش داده و مژه و ابرو را تقویت می‌کند. کمپرس پوست با روغن زیتون در موارد آفتاب زدگی و سرمازدگی، گزش مار و عقرب و نیش حشرات باعث التیام آن می‌شود. همچنین سوزش و درد ناشی از سوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می‌کند.

برای برطرف کردن خشکی و ترک پوست می‌توان از مخلوط روغن زیتون با گلیسرین به نسبت مساوی استفاده کرد.