



## زیتون سبز بخوریم یا زیتون سیاه؟

برای همراهی با غذا دوست دارید زیتون سیاه میل کنید یا زیتون سبز؟! شاید زیتون سبز کمی تکراری شده و زیتون سیاه به دلیل سر و شکلی که دارد، زیباتر باشد! اما به نظر شما متخصصان تغذیه کدام زیتون را توصیه می‌کنند؟

سلامت نیوز : برای همراهی با غذا دوست دارید زیتون سیاه میل کنید یا زیتون سبز؟! شاید زیتون سبز کمی تکراری شده و زیتون سیاه به دلیل سر و شکلی که دارد، زیباتر باشد! اما به نظر شما متخصصان تغذیه کدام زیتون را توصیه می‌کنند؟

زیتون رنگ‌شده نخورید!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ زیتون تیره به دلیل خاستگاهش ظاهر و شاید کمی طعم متفاوتی با زیتون سبز داشته باشد اما از لحاظ ارزش غذایی، غیر از مقداری کاروتنوئید که نسبت به زیتون سبز بیشتر دارد، تفاوت قابل ذکری ندارد

نکته قابل ذکر در مقایسه زیتون سیاه و سبز این است که زیتون‌های سیاه کمی روغنی‌تر هستند و از آنجا که بخش عمده‌ای از ارزش غذایی زیتون مربوط به روغن آن است، می‌توان گفت زیتون‌های تیره از این نظر غنی‌تر هستند. به طور کلی، روغن زیتون یکی از روغن‌های بسیار مطلوب است و عنصر تعیین‌کننده‌ای در درجه‌بندی زیتون‌ها به شمار می‌آید. اما همین زیتون‌های سیاه هم 2 نوع دارند: یک نوعشان به صورت ژنتیک سیاه هستند و در روند رسیدن از سبز به سیاه تبدیل می‌شوند. نوع دیگر زیتون‌هایی هستند که در صنعت، با ترکیبات شیمیایی آهن‌دار سیاه می‌شوند که مصرف این نوع زیتون سیاه توصیه نمی‌شود.

در واقع زیتون سیاه طبیعی به دلیل روغن بیشتری که دارد، طعم مطلوب‌تری هم نسبت به زیتون سبز دارد اما اگر زیتونی باشد که به صورت صنعتی سیاه شده باشد، مصرفش چندان توصیه نمی‌شود. البته سیاه کردن زیتون به صورت صنعتی به معنی غیرمجاز بودنش نیست. برخی از زیتون‌های سیاه که در بسته‌بندی‌های استاندارد هستند، به همین شیوه سیاه شده‌اند که البته استفاده از ترکیبات آهن برای تیره کردن زیتون‌ها، روی بسته‌بندی‌شان درج شده است. این نوع زیتون‌ها در صورت استفاده موقت، مشکلی برای فرد ایجاد نخواهند کرد اما بعضی‌ها اعتقادی به افزودنی‌ها و دستکاری‌های انسانی در مواد غذایی ندارند و این کار را نمی‌پسندند و ترجیح می‌دهند از نوع اصیل خوراکی‌ها استفاده کنند.

سبز با سیاه فرقی نمی‌کند!

زیتون سبز و سیاه تفاوت چندانی با هم ندارند. هر دوی این زیتون‌ها، با وجود تفاوت رنگی که دارند، با هم یکسان هستند. وقتی می‌خواهیم در مورد زیتون صحبت کنیم، 2 فاز وجود دارد: فاز اول فاز روغنی است؛ برخی از این مواد وقتی زمستانه (Winterize) می‌شوند، موم و گوشت زیتون کاملاً از روغن جدا شده و روغنی صاف و یکدست باقی می‌ماند. موادی که در روغن زیتون هستند، عامل بو و مزه‌اند.

البته بخشی از ترکیبات زیتون به صورت محلول در آب هستند و خواص آنتی‌اکسیدانی، ضد باکتریایی و ضد میکروبی دارند. مسلماً زیتون تیره به دلیل خاستگاهش ظاهر و شاید کمی طعم متفاوتی با زیتون سبز داشته باشد اما از لحاظ ارزش غذایی، غیر از مقداری کاروتنوئید که نسبت به زیتون سبز بیشتر دارد، تفاوت قابل ذکری ندارد. پس مصرف‌کنندگان بسته به ذائقه خود، می‌توانند هر نوع زیتونی که دوست دارند، میل کنند.

سبزش مطمئن‌تر است

رنگ میوه‌ها به صورت طبیعی مربوط به فلاونوئیدها و رنگدانه‌هایی است که همگی خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارند و رنگ‌های مختلف زرد و نارنجی، سبز و قرمز، بنفش و سیاه و... سبزی‌هایی مثل فلفل دلمه‌ای که رنگ‌های مختلفی دارد، نمی‌توانیم بگوییم که هیچ‌کدام

برتری خاصی نسبت به دیگری دارد. در واقع این رنگ‌ها ترکیبات کاروتنوئیدی مختلفی هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌شان نسبت به یکدیگر به مقدار بسیار ناچیزی متفاوت است. از آنجا که تغذیه علم تنوع است، بهتر است انواع مختلفی از مواد متفاوت در برنامه غذایی افراد استفاده شود.

زیتون هم مثل همان فلفل دلمه‌ای است و سبز و سیاهش تفاوت تغذیه‌ای چندانی با هم ندارند و به شرطی که رنگ سیاه زیتون به دلیل دستکاری‌های صنعتی و غیرمجاز نباشد، می‌توان گفت زیتون سیاه و سبز هیچ تفاوت محسوسی با هم ندارند؛ اما چون حرف و حدیث‌ها و تردیدهایی درباره زیتون‌های سیاه شنیده شده شاید بهتر باشد از رنگی که مطمئنیم دستکاری نشده، استفاده کنیم.

قسمت رنگ‌شده زیتون نه تنها خواص تغذیه‌ای خود را تا حد زیادی از دست داده، که این نوع زیتون ممکن است برای گروه‌های آسیب‌پذیر (کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده، مبتلایان به بیماری‌های خاص) سمی و خطرآفرین باشد.