



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

میوه زیتون از منظر قرآن و علم روز

الهام کریمی زاده

دانش آموخته کارشناسی ارشد تغذیه دام

Elham6883@yahoo.com

چکیده

در بررسی آیات بشارت دهنده قرآن کریم، به وصف تصاویری از الطاف و نعمت‌های بهشتی بر می‌خوریم که خداوند رحمان ضمن برشمردن ویژگی افراد مومن، آنان را به برخورداری از نعمت‌ها بشارت می‌دهد، در برخی از آیات به میوه‌های بهشتی اشاراتی شده است. در این میان «زیتون» از جمله میوه‌هایی است که هم دارای خاصیت غذایی، و هم ارزش دارویی و هم منبعی برای سوخت و ایجاد روشنایی است، از برگ و هسته‌ی آن نیز استفاده می‌شود. به گفته برخی متخصصین زیتون معجزه گراست و برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله درمان نقرس، تصلب شرائین، فشار خون و دردهای عصبی موثر است.

واژگان کلیدی: قرآن کریم، زیتون، ارزش دارویی و غذایی

مقدمه

ما مسلمانان از نعمت بزرگی به نام قرآن کریم برخورداریم، خداوند متعال غذای اصلی، مفید و لازم را برای انسان در کتاب خود بوضوح بیان کرده است. در قرآن بیش از ۳۰۰ آیه مطالبی در مورد تغذیه انسان بیان شده است. اندیشه و افکار انسان در گرو غذایی است که می‌خورد. حضرت علی (ع) میفرماید "معدۀ خود را گورستان حیوانات نکنید"، پس بهتر است بیشتر از گیاه استفاده کنیم. استفاده از ریشه و گیاهان علفی به عنوان دارو از ۴۵۰۰ سال پیش تا کنون در طب سنتی چین رواج دارد. درخت زیتون مقدم بر تمام درختان است. مقدس بودن درخت زیتون را می‌توان در کتاب‌های مذهبی گوناگون مشاهده نمود. خداوند متعال در سوره‌های متعدد قرآن مجید از درخت زیتون به عنوان یکی از نعمت‌های ارزنده خود برای بشر یاد می‌کند و حتی به آن قسم می‌خورد. و در سوره‌های مبارکی چون؛ تین، انعام، نحل، مومنون، نور و عبس از آن یاد شده است (مقصودی، ۱۳۸۴). در کتاب انجیل بیش از ۲۰۰ بار از زیتون نام برده شده است و در کتاب تورات نیز از زیتون به عنوان نخستین درخت یاد شده است (محمودی، ۱۳۸۵). در کتاب تورات آمده است نخستین درخت زیتون است.

متن اصلی



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

نام علمی زیتون اولئا اروپئا است. نام جنس آن (Olea L.)، آن را با اسم لاتین درخت زیتون مرتبط می‌سازد. نام گونه Europaea که توسط لینه پیشنهاد گردید (۱۷۶۴) بیانگر این است که زیتون از اروپا منشا گرفته است و از گیاهان مخصوص حوزه مدیترانه می‌باشد (۹). از نظر دانش ریشه شناسی، نام جنس ممکن است از کلمه یونانی الایون به معنی روغن منشا گرفت باشد، که به مفهوم گیاهی است که روغن تولید می‌کند (۵). زیتون درختی است مقدس که از زمان ساسانیان در ایران مورد استفاده قرار گرفته است. در قرن سیزدهم میلادی در حاشیه رودخانه‌های کر و ارس باغ‌های بزرگ زیتون وجود داشته که در اثر حمله مغول‌ها نابود گردید. وجود تک درختان و پایه‌های آن در اکثر شهرهای ایران حتی در زمین‌های نامساعد و شیب‌دار نشان‌دهنده این است که می‌توان با کمی تلاش نسبت به گسترش و افزایش تولید این محصول اقدام نمود (۲). درخت زیتون به طور معمول دارای ۵-۸ متر ارتفاع، قطر یک متر یا بیشتر و قطر تاج ۲-۵ متر می‌باشد، در بهترین شرایط ارتفاع این درخت حداکثر به ۱۲ متر و قطر آن تا ۵ متر می‌رسد (۳). درخت زیتون به علت سازگاری، در هر نوع خاکی رشد نموده و محصول فراوانی تولید می‌کند، به همین دلیل این درخت به محصول ثروتمند خاک‌های فقیر مشهور است (۲). از امتیازات بزرگ این درخت کم نیاز بودن آن و سازگاری‌اش با شرایط بسیار سخت اکولوژیکی است این ویژگی باعث شده است که این درخت بتواند حتی در مناطقی با خاک بسیار فقیر بروید و زیاد عمر بکند و بار و میوه ارزنده‌ای تولید نماید. این درخت، علاوه بر نقشی که در ایجاد فضای سبز و حفاظت از خاک‌ها، به ویژه روی شیب‌ها دارد، میوه‌ای است که روغن آن در صنایع غذایی، دارویی، کرم‌سازی، کنسروسازی، مایونزسازی، روغن‌نباتی و صابون‌سازی و امثال آن ماده اولیه به شمار می‌رود. در کشوری مثل ایران با آب و هوای مستعد برای کشت این گیاه در سطح بسیار گسترده، زیتون اهمیت خاصی دارد. در بسیاری از نقاط کشور، مانند گرگان، کوه‌های بارز (رشته کوهی در جنوب شرقی استان کرمان)، کوه‌های زاگرس و غیره، پایه‌های خودروی این گیاه وجود دارد (۱). در آیه شریفه «ابراهیم، ۳۲» خداوند روزی انسانها را به ثمراتی که از زمین به دست می‌آید جلب می‌کند و میوه گیاهان را به عنوان روزی انسان معرفی می‌کند و میفرماید از آن تغذیه کنید. خداوند اولویت‌های غذایی را به ترتیب نیاز بدن انسان در قرآن «عبس، ۳۲-۲۴» ابتدا پروتئینها (دانه های گیاه)، سپس قندها (انگور، خرما، ...)، بعد چربیها (زیتون، ...) و در آخر ویتامینها (میوه جات، سبزیجات) بیان کرده است. خداوند متعال در آیات زیادی انسان را به تعقل و خردورزی فرا می‌خواند و به او میگوید که غذای تو همان داروی تو است. برگ زیتون به عنوان دیورتیک، کاهنده قند خون و کلسترول خون، کاهنده اسید اوریک خون و افزایش وزن شناخته شده است. برگ زیتون از هایپتانسیون حاد و آترواسکلروزیس جلوگیری می‌کند و مقاومت به انسولین را در حیوانات آزمایشگاهی بهبود می‌بخشد (۱۰، ۸). عصاره زیتون غلظت گلوکوز سرم موش دیابتی شده را کاهش می‌دهد (۶). در طب سنتی زیتون کاهنده فشار خون، ضد آترواسکلروز، ملین، تب بر، نیرو بخش و موثر در درمان عفونتهای ادراری، برطرف کننده سردرد و آنتی اکسیدان است (۷). اثرات هیپرگلاسمیک و هیپرکلسترومییک زیتون در موش به اثبات رسیده است (۱۱، ۷). چای زیتون بر درمان مالاریا نیز تاثیر دارد (۴). از مزایای زیتون از منظر قرآن کریم: رویانندیم در آن (زمین) دانه را و انگور و علوفه را و زیتون و خرما را و باغ‌های پردرخت را و میوه و چراگاه را تا از آن بهره مند شوید. (سوره عبس ۳۲-۲۹). قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ»



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

یعنی آدمی باید به غذایش، خوراکش و به آنچه می خورد توجه داشته باشد که از هر نظر پاک و تمیز، حلال، مباح و قابل خوردن باشد و از نظر بهداشت و سلامتی بایستی دقت کافی مبذول دارد که آنچه می خورد سالم باشد و چه از نظر ظاهر و چه از نظر باطن آلوده نباشد. حق کسی را نخورد و توجه داشته باشد که چه می خورد و به اندازه کافی بخورد و آیا آنچه می خورد، خوردنی است؟ و نیز بنگرد که آفرینش چقدر در به وجود آمدن این غذا از عناصر و عوامل مختلف استفاده کرده است و چه نیروهایی بکار رفته تا این غذا به صورت کنونی درآمده است.

امام علی (ع) میفرماید: اَدِهِنُوا بِالزَّيْتِ وَ اَتَدِمُوا بِهِ فَاِنَّهُ دَهْنَةُ الْاُخْيَارِ وَ اِدَامُ الْمُصْطَفَيْنِ مُسِيْحَتُ بِالْقُدْسِ مَرَّتَيْنِ بُورِكَتْ مُقْبَلَةٌ وَ بُورِكَتْ مُدْبِرَةٌ لَا يَضُرُّ مَعَهَا دَاءٌ: با روغن زیتون، بدن را چرب کنید و با آن خورش درست کنید، چرا که روغن زیتون، روغن نیکان و خورش برگزیدگان است، دوبار به آن تقدس داده شده و در آن، چه در آغاز فصلش و چه در پایان آن، برکت نهاده شده است و با وجود آن، هیچ بیماری ای زیان نمی رساند. کافی (ط-الاسلامیه) ج ۶، ص ۳۳۱، ح ۴.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: نِعْمَ الطَّعَامُ الزَّيْتُ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ وَ يَذْهَبُ بِالْبَلْعَمِ وَ يُصَفِّي اللَّوْنَ وَ يَشُدُّ الْعَصَبَ وَ يَذْهَبُ بِالْوَصَبِ وَ يُطْفِئُ الْعَضْبَ. زیتون غذای خوبی است، دهان را خوشبو می کند، بلغم را از بین می برد، چهره را باز، اعصاب را محکم می کند و مرض را می برد و خشم را خاموش می کند (مکارم الاخلاق ص ۱۹۰).

زیتون میوه ای است هسته دار، به شکل بیضی یا مخروطی که لایه وسطی آن گوشتی، خوراکی و غنی از روغن می باشد. گوشت میوه زیتون ۸۳-۶۵ درصد از کل وزن میوه و هسته میوه زیتون ۳۰-۱۳ درصد از کل وزن میوه را تشکیل می دهد. پوسته خارجی میوه زیتون به گوشت میوه چسبیده است. رنگ آن در هنگام رسیدن از سبز کم رنگ (زیتون سبز) به رنگ بنفش و قرمز (زیتون دورنگ) و سرانجام به رنگ مشکی (زیتون سیاه) تبدیل می شود (۳). در ۱۰۰ گرم از بخش خوراکی میوه زیتون، به طور متوسط مواد زیر وجود دارد:

انرژی ۲۲۴ کالری، آب ۶۰ گرم، چربی ۲۰ گرم، مواد قندی ۱۰ گرم، پروتئین یک گرم، املاح ۰/۳ گرم و کلسیم ۱۲۲ میلی گرم (که بیش از کلسیم موجود در شیر گاو می باشد). علاوه بر آن میوه زیتون دارای ویتامین های متعدد (به جز ویتامین C) می باشد. برگ، میوه و روغن زیتون دارای ارزش دارویی بوده و از زمان های قدیم مورد توجه بشر قرار گرفته است. از جمله مصارف دارویی این محصول می توان به مواردی کاهش کاهش کلسترول خون، کاهش فشار خون و قند خون، درمان کننده بیماری های دستگاه گوارشی و بیماری های پوستی، کاهش دردهای عضلانی، درمان نقرس، جلوگیری از ریزش مو و نیز تقویت مو، دارای خاصیت نرم کنندگی و ملین بودن، رفع کننده مسمومیت حاصل از فلزات سنگین مانند سرب، دافع سنگ های صفرآوی، تسکین دهنده سرفه های شدید و خشک، رفع آفتاب زدگی و جلوگیری از تصلب شرائین اشاره کرد (۳). میوه زیتون، میوه ای شبیه آلو است که از یک قسمت گوشتی و یک هسته تشکیل شده است. ضخامت گوشته بسته به گونه گیاه متفاوت است. بازده این میوه برابر ۲/۴۵ تن در هکتار بوده و به ازای هر ۱۰۰ کیلو میوه ۱۹/۶ کیلو گرم روغن حاصل می شود. این میوه هسته دار، به شکل بیضی یا مخروطی به طول ۲/۵-۱ سانتی متر و به قطر ۵/۱-۱ سانتی متر، که لایه وسطی آن گوشتی، خوراکی و غنی از روغن می باشد. گوشت میوه زیتون ۸۳-۶۵ درصد از کل وزن میوه و هسته میوه زیتون ۳۰-۱۳ درصد از کل وزن میوه را تشکیل می دهد. ابعاد و



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

شکل هسته بر حسب ارقام مختلف آن متفاوتند. پوسته خارجی میوه زیتون که به گوشت میوه چسبیده است، رنگ آن در هنگام رسیدن از سبز کم رنگ (زیتون سبز) به رنگ بنفش و قرمز (زیتون دو رنگ) و سرانجام به رنگ مشکی (زیتون سیاه) تبدیل می شود (مقصودی، ۱۳۸۴). میوه رسیده زیتون دارای ترکیبات مختلفی شامل آب، روغن، قندها، پروتئین ها، اسیدهای آلی و سلولز می باشد. مقدار روغن میوه در رقم های مختلف با هم تفاوت دارد. بیشتر آنها در حدود ۲۲-۱۲ درصد روغن دارند. مقدار روغن هر چه به طرف سیاه زیتون نزدیک می شویم، افزایش می یابد. ترکیبات عمده روغن آن عبارتند از اسید اولئیک (۸۰-۷۰ درصد)، اسید لینولئیک (۷-۱۲ درصد)، اسید پالمیتیک (۹-۱۵ درصد)، اسید استئاریک (۳-۲ درصد) و مقدار کمی از اسیدهای آراشیدیک؛ لینولئیک و ایکوزانوئیک. یک ترکیب مهم دیگری در ساختمان میوه زیتون عبارت است از Oleuropein که مزه تلخ زیتون ناشی از این ماده است که منشا گلیکوزیدی دارد، که مواد حاصل از هیدرولیز این ماده دارای خاصیت ضد میکروب است (باکتری های اسید لاکتیک)، و هر چه زمان رسیدن میوه نزدیک تر می شود مقدار این ماده افزایش می یابد (۱).

پوست میوه دارای ترکیبات دو قطبی است که توسط استخراج مکانیکی خارج نشده و در تفاله می ماند. وقتی روغن تفاله که در حدود ۸ درصد است توسط حلال استخراج می شود، این ترکیبات نیز همراه روغن خارج شده و بنابراین مقدار مقدار مواد غیر قابل صابونی در روغن تفاله زیتون بالاتر از روغن زیتون بکر یا روغن بکر تصفیه شده است (۳). خداوند کریم در آیه یازده سوره نحل می فرماید "ما زیتون، خرما، انگور و بسیاری از ثمرات را مسخر شما گردانیدیم و این ها همگی نشانه هایی قوی هستند که درباره آنها تفکر و تحقیق نمایید".

نتیجه گیری

با در نظر گرفتن کلام مفسرین و صاحب نظران و توجه به فوائد غذایی سرشار «زیتون» «می توان گفت: قرآن با سوگند به این میوه توجه و حس کنجکاوی انسان را نسبت به این غذا جلب کرده است و شاید یکی از حکمت های مهم سوگند قرآن به این میوه به اهمیت و ارزش غذایی آن باشد.

منابع

طباطبایی، م. ۱۳۷۴. زیتون و روغن آن. انتشارات صندوق مطالعاتی توسعه کشت زیتون. ۴۰۰ص.

محمدی، ح. و وکیلی، د. ۱۳۸۵. زیتون (کاشت، داشت، برداشت و فرآوری). انتشارات ندای سبز شمال. ۲۱۴ ص.

مقصودی، ش. ۱۳۸۴. تکنولوژی زیتون و فرآورده های آن. چاپ اول. انتشارات علوم کشاورزی تهران. صفحه ۷۸-۴۸.

Adams RD, Victor M, Ropper AH. Adams and Victor s principle of neurology, 7th ed, Dubuque, Mc Graw

Hill. 2000; 135-44

Benigni, R., Capra, C. and Cattorini, P.E., 1962. Piante medicinali. Chimica, farmacologia e terapia. Vol.

.1, 2. Inverni della Beffa, Milan, Italy



اولین همایش ملی رهیافت های علوم کشاورزی در پرتو قرآن

اسفند ماه ۱۳۹۴

دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین خوزستان

Eidi A, Eidi M, Oryan SH, Fallahyan F, Daroukalla RD. Hypoglycaemic effect of alcoholic extract of olive (*Olea europaea* L.) leaf in healthy and diabetic rats. *J. of Medicinal Plants*. 2004; 3: 36 - 40

Esmaili M, Delphan B, Tavakkoli A, Tarrahi MJ. Effect of *Morus Nigra* L., *Trigonella foenum – graecum* L. Seed and olive leaf extract on plasma level of cholesterol and lipid layers in Rabbit aortic wall. *Yafteh Journal* (Lorestan University of Medical Sciences) 2003; 16: 3-9

Hansen K, Adsersen A, Christensen SB, Jensen SR, Nyman U, Smitt UW. Isolation of an angiotensin converting enzyme (ACE) inhibitor from *Olea europaea* and *Olea lancea* *Phytomedicine*. 1996; 2: 319 - 25

Percy, E. and Newberry, M.A., 1937 . On some African species of the genus *Olea* and the original home of the cultivated Olive tree. Part 1. The Linnean Society of London. London

Somova LI, Shode FO, Ramnanan P, Nadar A. Antihypertensive, antiatherosclerotic and antioxidant activity of triterpenoids isolated from *Olea europaea*, subspecies *africana* leaves. *J. Ethnopharmacol*. 2003; 84: 299 - 305

Zargari.A. Herb, Sixth Edition, Institute of Tehran University Publications and Printing, 1375; 319-329