

FOODSFEATUERS

مقالات خواص خوراکی ها

خواص زیتون و فراورده هایش



زیتون به عنوان سالاد و جانشین غذا استفاده میگردد و خواص بسیار زیادی دارد که در زیر به آن اشاره خواهد شد:

گیاه شناسی:

نام علمی: Olea europaea

زیتون درختچه ای است به ارتفاع تقریباً سه متر ولی هنگامیکه در شرایط مساعد پرورش می یابد ارتفاع آن حدود 12 متر و قطر تنه اش به 3 متر میرسد . چوب درخت زیتون بسیار سخت و مقاوم است . رنگ آن زرد است که خطوطی قهوه ای رنگ در آن وجود دارد . از چوب زیتون برای تهیه اشیاء چوبی ظریف استفاده می شود . برگهای آن سبز رنگ ، بیضوی و دراز و بوضع متقابل یکدیگر بر روی ساقه قرار گرفته اند . منشاء درخت زیتون احتمالاً منطقه مدیترانه بوده و از آنجا به نقاط دیگر دنیا راه یافته است.

زیتون معمولاً در اوائل تابستان شروع به گل دادن می کند و میوه آن کم کم ظاهر می شود . در اواخر تابستان میوه آن به ثمر می رسد . در این هنگام زیتون سبز است و بتدریج تبدیل به بنفش و قهوه ای و سپس سیاه می شود بطوریکه در اواخر پائیز که موقع برداشت میوه است رنگ آن بکلی تیره است.

خواص دارویی :

زیتون رسیده از نظر طب قدیم ایران **گرم و قابض** است و **میوه نارس** زیتون **سرد و خشک** است و **روغن زیتون گرم و خشک** است . **برگ درخت زیتون نیز گرم و خشک** می باشد.

- 1) **دم کرده برگ زیتون** داروی خوبی برای **پائین آوردن فشار خون** می باشد . بدین منظور باید 20 عدد برگ زیتون را داخل 300 گرم آب ریخته و آنرا بمدت 15 دقیقه بجوشانید . سپس کمی قند بآن اضافه کرده و بمقدار یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید . بعد از دو هفته باید بمدت 8 روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید.
- 2) **روغن زیتون نرم کننده و صغرا بر** است.
- 3) **روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفرا** است برای این منظور باید آنرا با آلبیمو مصرف کرد.
- 4) **روغن زیتون کرم کش** است.
- 5) **روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک** مفید است.
- 6) برای رفع **خارش گزیدگی حشرات** ، **روغن زیتون** را به محل گزیدگی بمالید.
- 7) بدن بچه هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد
- 8) برای **رفع خشکی لثه** ، **روغن زیتون** را بر روی لثه بمالید.
- 9) برای **برطرف کردن خراش و ترک پوست** ، گلیسیرین و روغن زیتون را بمقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید.
- 10) **دم کرده برگ درخت زیتون تب بر** است.
- 11) **جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و روماتیسم** است.
- 12) برای **سرباز کردن جوشها و کورک** ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید.

- 13) دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است.
- 14) پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است
- 15) جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است
- 16) برای رفع سستی فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید 80 گرم روغن زیتون را با 14 گرم کندر و 16 گرم سیاه دانه مخلوط کرده و بمدت سه روز از آن بخورید
- 17) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می کند.
- 18) روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارت خراب نمی شود.

مضرات:

روغن زیتون برای هیچ کس مضر نیست و همه افراد می توانند از آن استفاده کنند فقط میوه تازه و یاقوتی آن معده راسست می کند و ممکن است تولید استفراغ کند.

توصیه یک دوست:

" واقعا زیتون میوه مفید و خوبییه . فقط باید در خرید زیتون دقت کنیم : زیتون هایی که رنگ سبز کم رنگ دارند زیتون هایی هستند که با سود نگهداری شده اند که برای معده کاملا مضر است . زیتون های با رنگ سبز تیره برای استفاده مناسب تر هستند . " توسط گلپر (ویلاگ)

منبع : [پارسی طب](#)



Copyright© By www.ldteb.blogfa.com
Written By Sina Saneian 2008