

بسمه تعالی

موضوع :

دیدگاه قرآن کریم در خصوص زیتون و مقایسه آن با یافته های طب نوین

## خلاصه :

از اسلام مطالب بسیاری درباره غذا و تغذیه موجود است که چون بررسی علمی در آنها به عمل نیامده ، بعضی را این تصور پیش می آید که نیروهای ذخیره شده نزد اسلام فقط برای صفای روح و تغذیه روان به مصرف رسیده و غذاشناسی اسلامی نمی تواند در میان کتابهای علمی غذایی جایی برای خود باز کند! و حال آنکه چنین نیست. مطالعات دانشمندان نشان داده است زیتون و روغنی که از این میوه به دست می آید ارزش فراوان دارویی دارد و انواع موادی که از برگ آن گرفته می شود نیز دارای خواص دارویی هستند . بر اساس این تحقیق برگ درخت زیتون دارای رنگ دانه های حاوی آنزیم فلاوین ، مواد سوختی لازم برای سوخت و سازهای گیاهی و ماده اولئور ویزوئید است . هم چنین ماده های موجود در برگ زیتون نیز نقش مهمی در جلوگیری از بیماری های قلبی و کاهش فشار خون ایفا می کنند ، برگ زیتون علاوه بر خواص دارویی نقش مهمی در مهار بیماریهای دیابت دارد. برگهای زیتون ضد عفونی کننده و آرام بخش است . روغن زیتون به صورت موضعی در درمان سوختگی ، کوفتگی ، گزیدگی حشرات و خارش شدید به کار می رود. و ما در این مقاله برآنیم که با وجود عدم توانایی و دانایی در مقابل بیکران دانایی و توانایی خالق انسان، اندکی را از لابه لای کتابها و... و با توجه به آیات و روایات، به بیان دیدگاه قرآن کریم در خصوص زیتون و مقایسه آن با یافته های طب نوین پردازیم.

## لغات کلیدی: قرآن کریم، زیتون، طب

زیتون گیاه بومی آسیای صغیر می باشد که از حدود ۶۰۰۰ سال پیش از طریق ایران، سوریه و فلسطین به بقیه نواحی مدیترانه گسترش یافته است. زیتون از قدیمی ترین درختان شناخته شده در جهان می باشد. این درخت در جزیره کرت از ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد به عنوان منبع ثروت پادشاهی تمدن باستان عصر مفرغ جزیره کرت به حساب می آید. اهالی فنیقیه، کشت زیتون راه از سواحل مدیترانه تا آفریقا و جنوب اروپا گسترش دادند. زیتون از ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد در مقبره های مصری یافت شده است.

کشت زیتون سپس به یونان قدیم و پس از آن به روم گسترش یافت و همزمان با استیلای رومی ها، آنان زیتون را با خود به مناطق مختلف بردند.

خداوند کریم در قرآن مجید برای بهتر و سالم ماندن جسم انسان ها دستوراتی فرموده و بوسیله پیامبر گرامی اش محمد مصطفی (ص) به بشریت ارزانی شده است.

قرآن کریم در سوره عبس آیه ۲۴ چنین می فرماید:

« فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ »<sup>(۱)</sup>

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. نام زیتون شش مرتبه در قرآن آمده است و یک بار در سوره مؤمنون، آیه ۲۰ اشاره غیر مستقیم به درختی شده که روغن می دهد و در کوه سینا می روید. نام زیتون به تنهایی فقط دوبار آمده است در حالی که پنج بار همراه با دیگر میوه ها یعنی خرما، انار، انگور و انجیر از آن یاد شده است.<sup>(۲)</sup>

### اشارات قرآنی

۱- وَ هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجْنَا بِهِ نَبَاتَ كُلِّ شَيْءٍ فَأَخْرَجْنَا مِنْهُ خَضِرًا نُخْرَجُ مِنْهُ حَبًّا مُمْتَرَاكِبًا وَمِنَ النَّخْلِ مِنْ طَلْعِهَا قِنْوَانٌ دَانِيَةٌ وَ جَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَ الزَّيْتُونِ وَ الرِّمَّانِ مُشْتَبِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا

أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ. (۳)

و اوست کسی که از آسمان، آبی فرود آورد؛ پس به وسیله آن از هر گونه گیاه برآوردیم، و از آن [گیاه] جوانه سبزی خارج ساختیم که از آن، دانه‌های متراکمی برمی‌آوریم، و از شکوفه درخت خرما خوشه‌هایی است نزدیک به هم. و [نیز] باغهایی از انگور و زیتون و انار -همانند و غیر همانند- خارج نمودیم. به میوه آن چون ثمر دهد و به [طرز] رسیدنش بنگرید. قطعاً در اینها برای مردمی که ایمان می‌آورند نشانه‌هاست.

۲- وَ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَعْرُوشَاتٍ وَ غَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَ النَّخْلَ وَ الزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أُكْلُهُ وَ الزَّيْتُونَ وَ الرِّمَانَ مُتَشَابِهًا وَ غَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَ آتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ. (۴)

اوست کسی که باغهایی با داربست و بدون داربست، و خرما، بن، و کشتزار با میوه‌های گوناگون آن، و زیتون،

و انار، شبیه به یکدیگر و غیر شبیه پدید آورد. از میوه آن -چون ثمر داد- بخورید، و حق [بینوایان از] آن را روز بهره‌برداری از آن بدهید، ولی اسراف مکنید که خدا اسرافکاران را دوست ندارد.

۳- يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَ الزَّيْتُونَ وَ النَّخِيلَ وَ الْأَعْنَابَ وَ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكُمْ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ. (۵)

به وسیله آن، کشت و زیتون و درختان خرما و انگور و از هر گونه محصولات [دیگر] برای شما می‌رویاند. قطعاً در اینها برای مردمی که اندیشه می‌کنند نشانه‌ای است.

۴- اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاهٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ  
الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا  
يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ  
لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ. (۶)

خدا نور آسمانها و زمین است. مثل نور او چون چراغدانی است که در آن چراغی، و آن  
چراغ در شیشه‌ای است. آن شیشه گویی اختری درخشان است که از درخت خجسته  
زیتونی که نه شرقی است و نه غربی، افروخته می‌شود. نزدیک است که روغنش (هر  
چند بدان آتشی نرسیده باشد) روشنی بخشد. روشنی بر روی روشنی است. خدا هر که  
را بخواهد با نور خویش هدایت می‌کند، و این مثلها را خدا برای مردم می‌زند و خدا به  
هر چیزی داناست.

در تفسیر سوره نور تشبیه بسیار منحصر بفردی از درخت زیتون شده است:

- رویش درختان زیتون در ارتفاعات کوه سینا به وسیله باران کاری خدایی است. .

- طور سینا مرکز اصلی رویش درختان زیتون است.

- درختان زیتون با میوه‌های روغنی و نان و خورش، سفره آدمیان، نمودی دیگر از  
تدبیر الهی است.

- زیتون، خرما، و انگور نقش ویژه‌ای در تغذیه انسان دارند

۵- وَ شَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَ صِبْغٍ لِلْأَكْلِينَ. (۷)

و درختی است که در طور سینا می روید. روغن می دهد و آن روغن برای خوردگان نان خورشی است.

۶- وَ زَيْتُونًا وَ نَخْلًا.<sup>(۸)</sup>

و زیتون و درخت خرما،

۷- وَ التَّيْنِ وَ الزَّيْتُونِ.<sup>(۹)</sup>

سوگند به [کوه] تین و زیتون، تین ۱

### روایاتی در باب زیتون

۱- السید انصاری روایت کرده؛ پیامبر صلی الله علیه وآله فرمود: «روغن زیتون را بخورید و آن را به بدن خود بمالید که آن شجره ی مبارکه است.»<sup>(۱۰)</sup>

۲- ابوهریره روایت کرده: رسول خدا صلی الله علیه وآله فرمود: «زیتون را بخورید و به بدن بمالید که هفتاد مرض از جمله جذام را شفا می بخشد.»

۳- علقمه بن عامر روایت کرده: رسول خدا صلی الله علیه وآله فرمود: «شما که روغن را از شجره ی مبارکه ی زیتون می گیرید، خود را با آن معالجه کنید که شفا بخش بواسیر است.»

### یافته های علمی در خصوص زیتون

نام علمی زیتون « الیا یوروپیا » است و در سرتاسر منطقه ی مدیترانه ای کاشته می شود. اما مرکز عمده ی

تولید آن اسپانیا، ایتالیا، ترکیه، تونس و مراکش می باشد. بر اساس تخمینی در سال ۱۹۶۴ حداقل ۲۰۰ میلیون

درخت زیتون در اسپانیا و ۱۲۳ میلیون در ایتالیا وجود داشته است.

میوه های گیاه زیتون در پاییز و زمستان جمع آوری می شوند . و برگ، پوست تنه و میوه آن خاصیت دارویی دارد. روغن زیتون در طب سنتی به عنوان کاهش دهنده چربی خون ، ملین تلطیف کننده غشاهای مخاطی دستگاه گوارش و محرک ترشح صفرا به کار می رود . جوشانده برگ ها و پوست داخلی درخت زیتون تب بر و برگهای زیتون ضد عفونی کننده و آرام بخش است . روغن زیتون به صورت موضعی در درمان سوختگی ، کوفتگی ، گزیدگی حشرات و خارش شدید به کار می رود .

مطالعات اخیر دانشمندان فرانسوی نشان داده است علاوه بر میوه درخت زیتون روغنی که از این میوه به دست می آید ارزش فراوان دارویی دارد و انواع موادی که از برگ آن گرفته می شود نیز دارای خواص دارویی هستند .

بر اساس این تحقیق برگ درخت زیتون دارای رنگ دانه های حاوی آنزیم فلاوین ، مواد سوختنی لازم برای سوخت و سازهای گیاهی و ماده اولئور ویزوئید است .

دیگر ماده های موجود در برگ زیتون نیز نقش مهمی در جلوگیری از بیماری های قلبی و کاهش فشار خون ایفا می کند . برگ زیتون به علاوه خواص دارویی برای مهار بیماریهای دیابت دارد. <sup>(۱۱)</sup> 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 .

۱) دم کرده برگ زیتون داروی خوبی برای پائین آوردن فشار خون می باشد . بدین منظور باید ۲۰ عدد برگ زیتون را داخل ۳۰۰ گرم آب ریخته و آنرا بمدت ۱۵ دقیقه بجوشانید . سپس کمی قند بآن اضافه کرده و بمقدار یک فنجان دوبار در روز از آن بنوشید . بعد از دو هفته باید بمدت ۸ روز نوشیدن این دم کرده را قطع کنید و سپس ادامه دهید.

۲) روغن زیتون نرم کننده و صفا بر است.

۳) روغن زیتون دفع کننده سنگ کیسه صفرا است برای این منظور باید آنرا با آبلیمو مصرف کرد.

۴) روغن زیتون کرم کش است.

۵) روغن زیتون برای رفع سرفه های خشک مفید است.

۶) برای رفع خارش گزیدگی حشرات ، روغن زیتون را به محل گزیدگی بمالید .

۷) بدن بچه هایی را که مبتلا به نرمی استخوان و کم خونی هستند با روغن زیتون ماساژ دهید اثر مفیدی دارد.

- ۸) برای رفع خشکی لثه (پیوره) ، روغن زیتون را بر روی لثه بمالید .
- ۹) برای برطرف کردن خراش و ترک پوست ، گلیسیرین و روغن زیتون را بمقدار مساوی با هم مخلوط کرده و روی پوست بمالید .
- ۱۰) دم کرده برگ درخت زیتون تب بر است .
- ۱۱) جوشانده برگ درخت زیتون برطرف کننده نقرس و روماتیسم است .
- ۱۲) برای سرباز کردن جوشها و کورک ها زیتون را له کرده و روی جوش یا کورک بمالید .
- ۱۳) دم کرده و جوشانده پوست درخت زیتون تب بر و درمان کننده مالاریا است .
- ۱۴) پماد میوه نارس زیتون برای سوختگی مفید است .
- ۱۵) جویدن برگ زیتون برای از بین بردن زخم های دهان مفید است.
- ۱۶) برای رفع سستی فلج و لقوه و تقویت نیروی جنسی باید ۸۰ گرم روغن زیتون را با ۱۴ گرم کندر و ۱۶ گرم سیاه دانه مخلوط کرده و بمدت سه روز از آن بخورید.
- ۱۷) مصرف روغن زیتون از امراض قلبی و سرطان جلوگیری می کند .
- ۱۸) و بالاخره روغن زیتون بهترین روغن برای پخت و پز می باشد زیرا در اثر حرارات خراب نمی شود.<sup>(۱۲)</sup>

زیتون نفرس و رماتیسم را درمان می‌کند، برگ زیتون با اثر مقوی درمان کننده فشار خون و زخم‌های عفونی است. شیرابه‌ای قندی تحت نام (مان زیتون) از ساقه این درخت ترشح می‌شود که مصرف خوراکی دارد. همچنین برگ زیتون نیز حاوی گلوکزید، مواد قندی، مواد تلخ، کلروفیل، اسید گالیک، تانن، موم و مانیت است.

روغن زیتون، سوزش و درد ناشی از سوختگی را تسکین داده و از بروز تاول جلوگیری می‌کند. کمپرس پوست در موارد آفتاب زدگی، سرمازدگی، گزش مار، عقرب و حشرات با روغن زیتون سبب تسکین درد و سوزش و التیام می‌شود. همچنین ماساژ پوست با روغن زیتون، تعریق زیاد را کاهش داده، مژه و ابرو را تقویت می‌کند. این درحالی است که ماساژ پوست سر با روغن زیتون سبب تقویت پوست و مو گشته و شوره سر را برطرف می‌سازد و موهای سپید شده را سیاه می‌نماید.

چند قطره روغن زیتون سریعاً "خارش و سوزش چشم و پلک را تسکین داده و آبریزش چشم را برطرف ساخته و قوه بینایی را تقویت می‌کند.

مخلوط مساوی روغن زیتون و گلیسیرین نیز نقش مفیدی در معالجه پوست پای ترک خورده، درمان شوره سر و ریزش مو، جلوگیری از سفیدی مو دارد.

### **تاثیر روغن زیتون در بهبود جریان خون**

اجزای مغذی خاص در روغن زیتون و برخی غذاهای دیگر می‌تواند دلیل تاثیر مثبت رژیم غذایی مدیترانه ای بر سلامت قلب باشد.

این ترکیبات که تحت عنوان “ فنل ” نامیده می شوند اثر آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و جلوگیری از تشکیل لخته در عروق دارند. در این مطالعه تاثیر سودمند روغن های زیتون سرشار از فنل بر عملکرد عروق خونی مشخص شده است.

مصرف غذاهای غنی از ترکیبات فنلی می تواند سلامت قلبی عروقی را بهبود بخشد و بر قلب نیز تاثیر حفاظت بخش دارد.

تحقیقات نشان داده که مصرف روزانه دو قاشق غذا خوری (۲۳ گرم) روغن زیتون، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد که این امر، به دلیل وجود چربیهای اشباع نشده در این روغن است. بنابراین برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری، بهتر است که به جای چربیهای اشباع شده از روغن زیتون استفاده شود تا میزان مصرف کالری روزانه از حد لازم بیشتر نباشد. همچنین روغن گردو و اسید چرب امگا-۳ که در گوشت ماهی و سبزیجات وجود دارد همچون روغن زیتون، اسیدهای چرب اشباع نشده دارند و بنابراین برای پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی مفیدند.

### تحقیقات متعدد خواص روغن زیتون را تثبیت کرده اند

پژوهش های اخیر نشان می دهند که روغن زیتون این قابلیت را دارد که کلسترول خون را تا حد بسیار زیادی کاهش دهد. این امر سبب می شود که ریسک ابتلا به بیماری انسداد شرایین کاهش بسیار زیادی پیدا کند.

در یک تحقیق که رژیم مدیترانه ای را مورد تحقیق و بررسی قرار داده بود، محققان به این نتیجه دست پیدا کردند که ریسک ابتلا به بیماری های قلبی در افراد

مورد مطالعه، تنها پس از ۱ تا دو سال استفاده از این رژیم غذایی به نصف کاهش پیدا کرد. این افراد به طور مرتب از روغن زیتون استفاده می کردند و میزان مصرف میوه و سبزیجات را نیز در رژیم غذایی روزانه خود افزایش داده بودند. برخی از پژوهشگران معتقدند که روغن زیتون می تواند بر روی نحوه توزیع چربی در بدن نیز مؤثر باشد؛ به این ترتیب که مقدار چربی ذخیره شده در اطراف شکم را کنترل کرده و آنرا در تمام نقاط بدن پخش می کند.

روغن زیتون: حاوی میزان زیادی روغن غیراشباع مونو می باشد.

- حاوی مواد شیمیایی گیاهی است که باعث کاهش کلسترول و خطرا ابتلا به سرطان می شود.

- حاوی میزان زیادی آنتی اکسیدان است.

- دوام و مدت نگهداری آن نسبت به روغن های دیگر بیشتر است و حتی می توان آن را فریز کرد.

مصرف روغن زیتون خطر سرطان سینه را کاهش می دهد ایسکانیوز - پژوهشگران معتقدند مصرف روغن زیتون خطر سرطان سینه را در زنان کاهش می دهد به گزارش سرویس علمی پژوهشی ایسکانیوز، تحقیق روی سلول های سرطان سینه در زنان نشان داد که اسید اولئیک روغن زیتون اثر ژن سرطان زای این بیماری را کاهش می دهد. پژوهشگران به زنان توصیه می کنند که در رژیم غذایی خود از زیتون و روغن آن

استفاده کنند. همچنین روغن زیتون به جز خاصیت ضد سرطانی فواید فراوانی دارد که از آن جمله ملین بودن آن و نرم کردن عضلات و آرامبخشی درد استخوان است. همچنین روغن زیتون به موها نرمی و لطافت خاصی می‌بخشد و باعث تقویت مو می‌شود. عصاره زیتون برای چین و چروک پوست بسیار مفیداست و باعث لطافت و نرمی و شادابی پوست صورت می‌شود.

### منابع :

۱. سوره عبس آیه ۲۴
۲. سایت اینترنتی [www.farstak.com](http://www.farstak.com) ۸۷/۴/۱۰
۳. سوره انعام - آیه ۹۹
۴. سوره انعام - آیه ۱۴۱
۵. سوره نحل آیه ۱۱
۶. سوره نور- آیه ۳۵
۷. سوره مومنون - آیه ۲۰
۸. سوره عبس - آیه ۲۹
۹. سوره تین - آیه ۱
۱۰. کتاب دارمی، ج ۳، ص ۲۹
۱۱. سایت اینترنتی [www.farstak.com](http://www.farstak.com) ۸۷/۴/۱۰
۱۲. سایت اطلاع رسانی پزشکان ایران [www.irteb.com](http://www.irteb.com) ۸۷/۴/۱۰