

# المدينة المنورة



العدد الواحد والثلاثون / شوال - ذو الحجة ١٤٢٠ هـ - أكتوبر - ديسمبر ٢٠٠٩ م

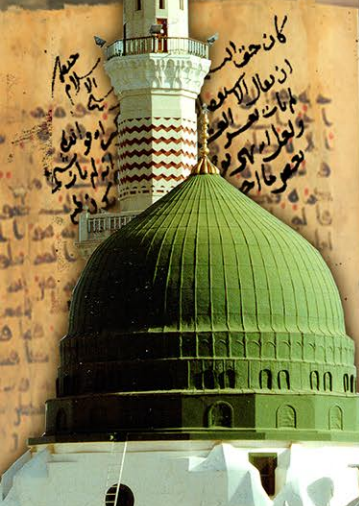
- الحياة الاقتصادية في المدينة المنورة قبيل الهجرة وبعدها
- مخطوطات المدينة المنورة في مكتبة جامعة برنستون
- من أعلام النساء في المدينة المنورة في القسم المفقود من التحفة اللطيفة
- مروييات سرية نخلة

٣١



## كتاب التصانيف في حياة

بين من علاقة الأقاليم و  
الأصنام في حياة الحكيم و  
محمد بن حاتم بن علي  
بن أحمد بن علي  
الشجواني



# من النباتات الطبية في المدينة المنورة

## الحلبة - الرمان - الزيتون

د. محيي الدين لبنية  
استشاري تغذية بمستشفى  
الملك فهد بالمدينة المنورة سابقاً

### أولاً: الحلبة



الحلبة نبت من جنس البقول، تنتشر زراعته في جنوب أوروبا مثل إيطاليا واليونان، وشمال أفريقيا كمصر والمغرب، وكذلك الهند وسورية.

ولقد عرف نبات الحلبة منذ القدم، وتعددت استخداماته كغذاء ودواء، وشاع في بعض المجتمعات شرب منقوع بذور الحلبة الجافة في الماء الساخن عوضاً عن الشاي، ويستعمل

الهنود مسحوق الحلبة كأحد مكونات الكاري الذي يضيفونه كتابلٍ إلى عدد متنوع من أطباق طعامهم. وذكر الأطباء القدماء مثل الفيلسوف اليوناني ديسقوريدس والطبيب جالينوس فوائده الصحية في علاج بعض الأمراض.



### أسماء النبات:

ذكرت بعض الكتب القديمة أسماء أخرى لنبات الحلبة مثل : الفاريقا وأعترن وهي بالإنجليزية Fenugreek، واسمها العلمي: Trigonella foenum graecum L.، وهي من الفصيلة البقولية Leguminosae.

### وصف النبات:



نبات حولي ساقه قائمة، يصل ارتفاعه نحو نصف متر، وجذوره وتدية، وتنتشر على جذوره عقد بكتيرية تسمى أزوتو بكتريا Azotobacter، لها القدرة على تثبيت عنصر الأزوت الموجود في الهواء، وأوراق هذا النبات مركبة ريشية ثلاثية الوريقات، وأزهاره لونها أبيض مصفر، وثماره على شكل قرون طويلة، فيها ١٠ - ٢٠ بذرة، وبذوره لها شكل غير منتظم، لونها أصفر، أو أخضر مصفر، أو بني مصفر إلى بني داكن، ولبذوره وأوراقه رائحة خاصة مميزة، وتستخدم البذور الناضجة للنبات بعد تجفيفها وحفظها في مكان جاف بعيداً عن الرطوبة.

### مكوناته الرئيسية:



تحتوي بذور الحلبة على نسبة مرتفعة من البروتين تصل نحو ٢٦٪، وزيوت ثابت بنسبة ٦٪، وكربوهيدرات وألياف غذائية وعناصر معدنية أهمها: الحديد والكالسيوم والفسفور، وفيتامينات مثل فيتامين د، وبعض أفراد فيتامين ب المركب مثل حمض نيكوتينيك، وكولين Choline، وكذلك مركب سابونين، ومواد ملونة، وتانين له تأثير

قابض للأنسجة ، وكذلك هلام نباتي بنسبة لا تقل عن ٣٠٪ من المستخلص الذائب في الماء ، ومركب قلويدي تريغولينين trigonelline ، ونسب مرتفعة من فيتامين ج في البذور المستتبطة منها ، واكتشف العلماء حديثاً احتواء بذور الحلبة على مركبات ستيروئيدية steroidal sapogenins وخاصةً مركب دايسوجنين diosginin بنسبة ٠,٨ - ٢,٢ ٪ من وزنها الجاف ، وجليكوسيدز فيوروستانول furostanol glycosides .

ويتصف التركيب الكيماوي لبذور الحلبة بارتفاع محتواها من المركبين الليثسين ونيوكليوألبومين nuclealbumine ، كما تحتوي على مركبات ثلاثي ميثايل أمين وبيتاين betain و نيورين neuren تشبه مركبات القلويدات الموجودة في زيت كبد الحوت ، وتكون هذه المركبات ذات تأثير مثير الشهية للطعام عن طريق تأثيرها على النظام العصبي للإنسان ، كما لها تأثير مدر للبول ، ويمكن بواسطة المذيب العضوي استخلاص ٢٨٪ من الهلام النباتي في بذور الحلبة ، وزيت ثابت مر المذاق وله رائحة قوية ، وزيت طيار يسمى بروتيدز proteids ، ومركبين قلويديين هما تريجولين trigonelline ، وكولين choline ، وماء ملونة صفراء .

### فوائده الغذائية:

تحتوي بذور الحلبة على مركبات لها نشاط تضاد الفساد الجرثومي فتطيل فترة حفظ الأغذية عند إضافتها إليها؛ لذا يضاف مسحوق الحلبة إلى مخلوط التوابل المستعملة في تغطية اللحم المستعمل في صناعة البسطرمة لطرد الحشرات عنها ، وعدم تلوثه بالجراثيم التي تسبب فساده أثناء عملية تجفيفه في الهواء .

وتعتبر بذور الحلبة مصدراً جيداً للبروتين النباتي تصل نسبته فيها إلى

حوالي ٢٦٪، وتؤكل بعد غليها في الماء وإضافة السكر إليها مع الحليب، أو بعد استنباتها عدة أيام بما يسمى الحلبة المنبتة، وهي من الأغذية الشعبية في جمهورية مصر العربية؛ بهدف زيادة شهيتهم للطعام والاستفادة من محتواها المرتفع من البروتين وفيتامين ج وغيره من العناصر الغذائية الضرورية لجسم الإنسان.

كما تستخدم في الطب البيطري كمركب أروماتي Anaromatic، في طعام المواشي، ولها رائحة قوية نتيجة احتوائها على مركب كومارين coumarin، ويستخدم مسحوق بذور الحلبة في تحضير التوابل، وتستخدم في الهند الفروع النباتية الغضة للحلبة مع أوراقها في تحضير بعض أطباق الطعام.

### في الطب القديم:



ذكر الأطباء القدماء في مؤلفاتهم العديد من الفوائد الطبية لبذور الحلبة، قال جالينوس: (تسخن إسخاناً بيناً، وإذا أكلت مع المري قبل الطعام ليّنت البطن وكثيراً ما تصدع وربما غثت، وإذا أكلت مع الخبز قل تليينها للبطن ولم تصدع ولم تغث، وإذا شربت مع العسل تطلق البطن وتخرج ما في الأمعاء من الأخلاط الرديئة). وقال عن الحلبة

المستتبته: (إذا أكلها الإنسان بشكل معتدل فإنها تنفع المعدة، وإن أكثر منها أتخمته وصدعته، ولا ينبغي أن تؤكل في كل حين ولا يشبع منها).

وقال ابن سينا<sup>(١)</sup>: (دهنها مع الأس نافع للشعر ولأثار القروح، وتدخل في أدوية الكلف وتحسين اللون وتغيير النكهة، وتحلل البلغمية والصلبة، وتنفع مع دهن الورد للحرق، وتصفي الصوت وتلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو، وطبخها بالماء جيد للإسهال، وتحقن أيضاً للمفص وتدر البول والطمث).

وذكر الفيروزآبادي<sup>(٢)</sup> بعض فوائدها الطبية فقال: (نبت نافع للصدر والسعال والربو والبلغم والبواسير والظهر والكبد والمثانة والباءة).

### في الطب الشعبي:



شاع في الطب الشعبي استخدام نبات الحلبة في علاج بعض الأمراض منها:

- تتقع بذور الحلبة في الماء حتى انتفاخها ثم تحول إلى شكل مهروس تخين القوام لعلاج الحمى مثل مركب كيونين quinine.
- له خواص مريحة للمعدة.
- يستعمل لمرضى السكر.
- يمكن استخلاص المركبات المسؤولة عن رائحتها ومذاقها من بذور الحلبة بواسطة الكحول، ويستخدم هذا المستخلص الدهني في تحضير مراهم وشراب ولصقات طبية.
- تستعمل emollient البذور داخلياً في علاج التهابات المعدة والأمعاء،

(١) القانون في الطب لابن سينا، شرح وترتيب جبران جبور، طبعة ١٩٨٦، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان. ص. ١٢٨.

(٢) القاموس المحيط للفيروزآبادي. طبعة ١٩٨٧، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان. ص. ٩٨.

- وخارجياً في علاج القروح والخراريج وغيرها ، .
- يستعمل زيت بذور الحلبة عوضاً عن زيت كبد الحوت في علاج مرض الكساح في الأطفال.
- تعطى المرأة بعد ولادتها بذور الحلبة المهروسة على شكل ثريد يضاف إليه الحليب والدقيق والسكر من أجل إدرار الحليب في الثديين وتنظيف الرحم.

### فوائده العلاجية:

#### في علاج مرض السكر:



اكتشف الأطباء حديثاً أن بذور الحلبة ومستخلصها المائي له فعالية خافضة لسكر الدم المرتفع، وخافضة لتركيز الكوليسترول المرتفع في الدم، وتعزى فائدتها الطبية إلى النوعية الفريدة للألياف الغذائية الموجودة

فيها ، وارتفاع محتواها من مركب السابونين saponine والصموغ وتوجد بنسبة لا تقل عن ٣٠٪ من المستخلص الذائب في الماء، وهي تعيق امتصاص السكر والدهون والكوليسترول في الأمعاء؛ نتيجة امتصاصها لجزيئات الهلام النباتي الذي تكوّنه، ويفيد ذلك في تخفيف شدة ارتفاع سكر الدم لمرضى السكر - النوع الخفيف الشدة - ، ويوصى باستعمال مرضى السكر معلقة طعام من مسحوق بذور الحلبة بعد تناولهم كل وجبة من الطعام.

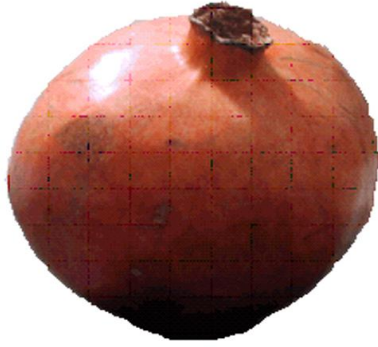
#### في علاج القرحة المعدية:

اكتشف الأطباء فائدة استعمال المستخلص المائي لبذور الحلبة في



الوقاية من تكوين القروح المعدية، وعزوا تأثيراتها الوقائية للخلايا الموجودة في جدار المعدة؛ نتيجة تأثيراتها على مركبات جليكوبروتين glycoproteins الموجودة في الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، كما يفيد في الوقاية من زيادة أكسدة الدهون peroxidation التي تحدث بفعل الكحول، وأظهرت الدراسات النسيجية أن الجزء الذائب في الماء المفصول من بذور الحلبة أكثر فعالية من عقار إمبرازول المستخدم في علاج القرحة المعدية في الوقاية من تكوين آفات في جدار المعدة.

## ثانياً: الرمان



منذ زمن بعيد عرف الإنسان القديم ومنهم الإغريق والرومان شجرة الرمان، وظهرت صور ثماره منقوشة على جدران بعض المعابد القديمة كالذي وجد على مقبرة تل العمارنة التي أقامها الملك الفرعوني أخناتون، وعرف العرب كغيرهم الرمان، وذكره في أشعارهم، كقول أحمد بن الجباس الدمياني في وصف رمانة مشقوقة تتساقط حباتها:

كتمت هوى قد لج في أشجانها وحشت حشاها من لظى نيرانها  
فتشقت من حُبها عن حُبها وجداً وقد أبدت خفا كتمانها  
رمانة ترمي بها أيدي النوى من بعد ما رمّت على أغصانها  
فاعجب وقد بكت الدموعُ عقائلاً لا من مآقيها ولا أجفانها  
والموطن الأصلي لشجرة الرمان هو شمال غرب الهند، لكنه يزرع في



المناطق الدافئة، وخاصة في دول حوض البحر الأبيض المتوسط، وله أصناف عدة، ويتنوع طعم ثمره حلو أو حامض أو مز. وجاء ذكر الرمان في ثلاث آيات قرآنية هي ﴿ وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْثَرَهُمُ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَءَاتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾ (١٤١) والأنعام: ١٤١، وقوله: ﴿ وَجَنَّاتٍ مِنْ أَعْنَابٍ وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ ﴾ الأنعام: ٩٩، وبين الله تعالى في كتابه العزيز أن الرمان من فواكه الجنة فقال: ﴿ فِيهَا فَكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (٦٨) الرحمن: ٦٨.

### أسمائه:

الرمان في اللغة الإنكليزية Pomegrante، واسمه العلمي هو Punica granatum من الفصيلة الرمانية Punicaceae.

### مكوناته الغذائية:



ويحتوي عصير ثمار الرمان لكل ١٠٠ جم منه ما يلي: ٨٠٪ ماء، و ١٪ بروتين، و ١٨٪ كربوهيدرات، و ١,٥٪ ألياف، ويوفر عند احتراقه في الجسم ٧٧ سعراً حرارياً، وفيه أيضاً ٠,٧ ملجم حديد، وهو مصدر جيد لعنصر البوتاسيوم، وفيه آثار من فيتامين أ،

٠,٠٢ ملجم فيتامين ب ١ ، و٠,٠٣ ملجم فيتامين ب ٢ ، و٠,٢ ملجم حمض النيكوتينك ، و ٨ ملجم فيتامين ج. واستعملت قشور الرمان؛ لارتفاع محتواها من المواد القابضة (التانين Tanin) في دباغة جلود الحيوانات. وحظرت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية F.D.A استعمال مستخلص قشور الرمان كمادة مسؤولة عن النكهة في التصنيع الغذائي؛ لاحتوائه على تركيز مرتفع من مركب التانين.

### في الطب القديم:

استخدم الأطباء القدماء المستخلص المائي لقشور ثمار الرمان وأجزاء من جذور شجرته في طرد الديدان المعوية، قال ابن سينا<sup>(١)</sup>: (إن قشور أصل الرمان مع بذور القرع تخرج الديدان). وذكر داود الأنطاكي في كتابه<sup>(٢)</sup>: (أن أصل شجرة الرمان إذا شرب مطبوخاً أسهل الديدان). كما استعمل في الطب القديم مغلي قشور ثمار الرمان بعد تصفيته وشربه عدة مرات يومياً كقابض وقاطع للإسهال المعوي، قال ابن سينا<sup>(٣)</sup>: (قشور أصل الرمان في جميع أصنافه حتى الحامض فيها جلاء مع القبض، وسويقه ينفع من الإسهال الصفراوي ويقوي المعدة)، ويؤكد هذه الفائدة داود الأنطاكي<sup>(٤)</sup> بقوله: (إن طبخت قشور الرمان خصوصاً مع العفص حتى ينعقد قطع الإسهال المزمن). كما استخدم قديماً عصير ثمار الرمان الحلو مع مغلي قشوره في الماء

(١) القانون في الطب لابن سينا، ص ٢٧٧.

(٢) تذكرة أولي الألباب الجامع للعجب للعجاب لداود الأنطاكي دار الثقافة الدينية، القاهرة، ج. م. ع. ج ١، ص ١٩٢.

(٣) القانون في الطب لابن سينا، ص ٢٧٧.

(٤) تذكرة أولي الألباب الجامع للعجب للعجاب لداود الأنطاكي، ج ١، ص ١٩٢.

في علاج الجروح والقروح في الجلد ، قال ابن سينا<sup>(١)</sup> : (حب الرمان مع العسل طلاء للقروح الخبيثة الخشنة ، وأقماعه للجروح لاسيما محرقاً ، والجلنار - أزهار الرمان - يلزق الجروح بحرارته ، والحلو جيد في ذلك) ، وقال داود الأنطاكي في تذكرته<sup>(٢)</sup> : (إن طبيخ قشوره خصوصاً مع العفص حتى ينعقد يلحم القروح والجروح والسحج طلاءً ، وإذا طبخ الرمان بالشراب ووضع على الأورام حلها) ، وترجع فائدة مستخلص قشور الرمان في الإسراع في شفاء الجروح إلى احتوائه على نسبة مرتفعة من مركب التانين ذي التأثير القابض للخلايا والأنسجة.

### فوائده العلاجية

#### في الوقاية من أمراض القلب:



اكتشف العلماء حديثاً فائدة شرب عصير ثمار الرمان في الوقاية من حدوث تصلب الشرايين وتكوين الخثرات الدموية **Clogged Arteries** في الأوعية الدموية ، ويحتوي على مركبات مضادة للأكسدة الحيوية antioxidants تضاد حدوث هذه

العملية وتقلل خطرها ، وتعرف عملية تصلب الشرايين بأنها عملية تراكم للدهون والكوليسترول وغيرها على جدران الشرايين؛ مما يقلل من معدل

(١) القانون في الطب لابن سينا ، ص ٢٧٧.

(٢) تذكرة أولي الألباب الجامع للعجب للعجائب لداود الأنطاكي ، ج ١ ، ص ١٩٢.

جريان الدم خلالها، ويؤدي إلى حدوث نوبات في القلب heart attacks والنشبة strokes. في الدماغ.

وأظهرت دراسة علمية أخرى فائدة عصير الرمان في تقليل تأثيرات الضغوط التي تقع على الأوعية الدموية في جسم الإنسان عن طريق تشجيع إنتاج مركب أوكسيد النتريك الذي يساعد على بقاء الشرايين مفتوحة واستمرار تدفق الدم خلالها.

ويفيد شرب عصير الرمان في حدوث ما يلي :

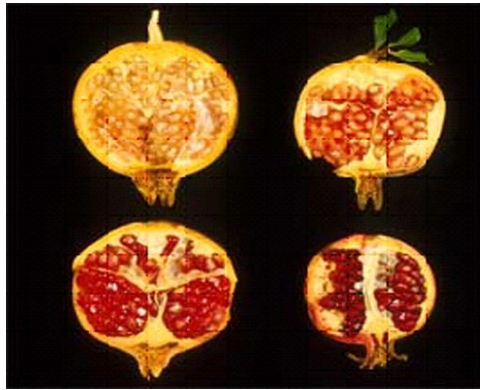
• تقليل فرص ترسيب الكوليسترول والدهون الأخرى على جدار الشرايين

• المحافظة على خلايا القلب أكثر صحة.

• يقلل بشكل معنوي حدوث تصلب الشرايين بنسبة ٣٠٪.

كما يفيد أكل بذور ثمار الرمان؛ لاحتوائه على مركبات مضادة للأكسدة في زيادة مناعة الجسم enhance immune function ضد بعض الأمراض.

### ففي علاج سرطان البروستات :



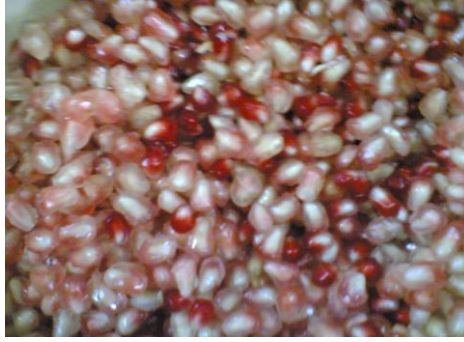
ذكرت دراسة علمية حديثة  
نشرتها مجلة Journal Clinical  
Cancer Research على ٥٠  
رجلاً من ضحايا مرض سرطان  
البروستات بعد لجوئهم إلى العلاج  
الجراحي أو الكيماوي فائدة  
شربهم كأس (٢٥٠ مل) من

عصير ثمار الرمان كل يوم لفترة شهر في إعاقة انتشار السرطان إلى



مناطق أخرى في جسم المريض؛ نتيجة احتواء عصير الرمان على نسبة مرتفعة من مركبات مضادة للأكسدة من نوع عديد الفينول polyphenols تقوم بوقاية خلايا الجسم من الجذور الحرة free radicals الضارة المتكونة داخلها؛ نتيجة عمليات الأيض الغذائي.

### طرد الديدان المعوية:



اكتشف العلم الحديث وجود مواد ذات تأثير طارد للدودة الشريطية في لحاء جذور شجرة الرمان وفروعها، يحتوي كلاهما على حوالي ٠,٥ - ٠,٩ ٪ من القلويدات السائلة الطيارة، والمركبات الرئيسية فيها هي:

بيليتيرين Pelletierine وسيدوبيليتيرين Pseud pelletierine، مع حوالي ٢٢ ٪ تانين، وعرف سابقاً مخلوط تانينات القلويدات، وعقار تجاري اسمه بيلانترين تانينات Pelletierine taninate يحضر من لحاء جذور الرمان وفروعه، كان يستخدم حتى وقت قريب مع مسهل للبطن في طرد الدودة الشريطية، وله فعالية ضد الديدان المعوية الأخرى، ولكن بسبب سميته شديدة للجسم نتيجة النسبة المرتفعة من مركب التانين الذي يسبب تلف في خلايا الكبد والكليتين أو ورم خبيث أوقف استخدامه.

### في علاج الإسهال:

أثبت العلم الحديث احتواء ثمار الرمان على مادة ملونة، وكذلك مركب التانين بنسبة ٢٨ ٪ وهو قابض جداً ويذوب بسهولة في الماء، كما

يحتوي لحاء جذور أشجار الرمان وفروعها على التانينات ومركبات قلوية تفيد في علاج الإسهال عن طريق إضعافها الحركة الطبيعية لعضلات الأمعاء، ومن ثم تقليلها سرعة مرور الطعام عبر الأمعاء إلى المستقيم، لكن لا ينصح الأطباء بتناول مستخلص قشور الرمان عن طريق الفم لعلاج الإسهال؛ لأن حمض التانيك Tannic acid الموجود فيه قد يسبب الغثيان والقيء واضطرابات هضمية أخرى، كما يُمتلئ حيويًا في الجسم بعد امتصاصه في الأمعاء إلى حمض جاليك Gallic acid الذي يسبب تلفاً للكليتين، كما يؤدي استهلاك كميات كبيرة من التانين أو النباتات المحتوية على نسب مرتفعة منه مثل (قشور الرمان وثمار العرعر) إلى حدوث تلف في الكبد وسرطان فيه.

### تخفيف احتقان الأنف واللثة:

يستخدم مستخلص قشور الرمان خارجياً في صورة نقط للأنف عند إصابته بالاحتقان نتيجة الزكام أو البرد؛ لتسهيل عملية التنفس عن طريق الأنف، كما يفيد استعماله كمحلول غرغرة في تخفيف التهابات الحلق، أو مضمضة في علاج التهابات اللثة؛ نتيجة احتوائه على نسبة مرتفعة من التانين ذي التأثير القابض.

### تنظيف المعدة:

تحوي كل ثمرة من الرمان حوالي ٨٤٠ بذرة، وتحاط كل منها بكيس عصير يغطيه غشاء رقيق جداً، وينفصل هذا الكيس عند الضغط على حبات الرمان فينفصل منها العصير، وفي أحوال كثيرة تبتلع حبات الرمان وتخرج البذور مع فضلات الطعام، ويساعد وجودها في تكوين حجم للفضلات داخل الأمعاء تساعد على تنظيفها.

## ثالثاً: الزيتون



تنتشر زراعة أشجار الزيتون في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط، وبشكل خاص بلاد الشام وتركيا وأسبانيا وإيطاليا وتونس، كما تزرع أشجاره في ولاية كاليفورنيا بالولايات المتحدة، وعرفت زراعة الزيتون في أيام

الفراعنة منذ القرن السابع عشر قبل الميلاد، وجاء ذكر زيت الزيتون في المخطوطات القديمة للإغريق والرومان والعبرانيين الذين استخدموه في التغذية والإنارة وفي علاج بعض أمراضهم، وكان الإغريق يجدلون غصون الزيتون الغضة كأكاليل توضع فوق رؤوس الفائزين في الدورات الأولمبية للألعاب، وجاء ذكر الزيتون في الكتب السماوية كالتوراة والإنجيل والقرآن الكريم، ولم تغفل السنة النبوية عن ذكره.

واستعملت الطرق البدائية في عصر ثماره لاستخراج الزيت قروناً طويلة قبل ظهور المعاصر الآلية بالضغط الهيدروليكي، وشاع استخدام المستخرج من مخلفات عصر ثمار الزيتون في صناعة الصابون في بلاد الشام.

### في الكتاب والسنة:

جاء ذكر شجرة الزيتون وزيتها في سبع سور من القرآن الكريم، كقوله تعالى: ﴿ وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَبِغٌ لِلأَكْلِينَ ﴾ المؤمنون: ٢٠، وفي هذه الآية إشارة إلى قدم زراعته في فلسطين وما

جاورها، وسمى الرسول ﷺ شجرة الزيتون بالشجرة المباركة، روى ابن ماجة عن ابن عمر مرفوعاً: (اأئدموا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)، وكان الرسول ﷺ يدهن بالزيت والورس من ذات الجنب.

### صفات الزيت:

يستخرج زيت الزيتون من الثمار الناضجة للنبات *Olea europaea* من الفصيلة الزيتونية *Oleaceae* بواسطة عملية العصر البارد للثمار، أو بواسطة المذيبات العضوية، وهو من الزيوت الثابتة *Fixed oil*، ويكون لون الزيت بعد العصر أصفر يميل إلى الخضرة، ثم يتحول إلى الأصفر بعد تخزينه؛ نتيجة ترسيب المواد العالقة فيه على شكل عكارة في أسفل عبواته، وله رائحة وطعم مميزان ويترك لذعة خفيفة في الفم عند تذوقه، ويصبح الزيت على شكل شبه صلب في درجات الحرارة المنخفضة كفصل الشتاء، ويتركب زيت الزيتون من ٧ - ٢٠٪ أحماض دهنية مشبعة، و ٧٥ - ٩٣٪ أحماض دهنية غير مشبعة في صورة حمض أوليك *Oleic acid*، وحمض لينوليك *Linoleic acid*، ويختلف تركيبه حسب أصناف النبات ومصدره والطقس السائد في منطقة زراعته.

وهناك نوعان رئيسان من زيت الزيتون هما:

**الأول:** يستخرج من ثمار أشجار الزيتون التي تنمو في أسبانيا وإيطاليا وآسيا الصغرى وكاليفورنيا، ويحتوي على نسبة أكثر من الأوليين *Olein* وأقل من اللينولينين *Linolein* عن النوع الثاني.

**الثاني:** ينتج في تونس وغيرها.

وهذا جدول لتوضيح نسب الأحماض الدهنية في النوعين السابقين:



| النوع الثاني | النوع الأول | العنصر               |
|--------------|-------------|----------------------|
| ٧٠- ٦٥       | ٨٦- ٧٨      | حمض أوليك            |
| ١٥ - ١٠      | ٧ - ٠       | حمض لينولييك         |
| ١٥           | ١٢- ٩       | حمض بالمتيك وستياريك |

وزيت الزيتون له سمعة جيدة في الطبخ، فالزيت الخام غير المكرر لا يتعرض للتلف التأكسدي عند التسخين لدرجة حرارة ليست شديدة الارتفاع؛ لاحتوائه طبيعياً على مركب أفيناستيرول Avenasterol-5 له خواص مضادة للأكسدة والتزنخ، وهو ستيروول موجود بكميات صغيرة في الجزء غير القابل للتصبن من الزيت.

### أنواع زيت الزيتون:

يصنف زيت الزيتون بناء على عدة خواص كما يلي:

- ١ - اللون: يكون على درجات من اللون الأخضر إلى الأصفر.
- ٢ - المظهر: يكون اللون براقاً أو معتماً.
- ٣ - الشفافية: يكون شفافاً أو لبنياً.
- ٤ - القوام: يكون كثيفاً بدرجات حتى السيولة.
- ٥ - الرائحة: تكون عطرية مميزة، أو معدومة، أو روائح غريبة.
- ٦ - الطعم: يميز طعم ثمار الزيتون، أو غياب ذلك، أو طعم دسم دون نكهة مميزة.

وهناك عدة أنواع من زيت الزيتون حسب خواصها وأشهرها:



- زيت الزيتون البكر VIRGIN OLIVE OIL يستخلص من الزيتون دون إحداث أي تغيرات في صفاته.
- زيت الزيتون المكرر REFINED OLIVE OIL يحضر من الزيت البكر بعد تعريضه لعمليات التكرير.
- زيت الزيتون الصافي PURE OLIVE OIL يتרכب من زيت الزيتون البكر وزيت الزيتون المكرر.

### في الطب القديم:



شاع بين القدماء استعمال زيت الزيتون شرباً ودهاناً في علاج بعض أمراضهم، وأفاض مشاهير الأطباء المسلمين في ذكر فوائده العلاجية قال ابن البيطار<sup>(١)</sup>: (يحبس العرق، ويبطئ الشيب أكلاً ودهاناً، ويخرج الدود من البطن). وذكر ابن سينا<sup>(٢)</sup> فوائد

كثيرة له، منها: (الزيت قد يكون من الزيتون البستاني وقد يكون من الزيتون البري، والعتيق من الزيت في الضمادات في قوة زيت الخروع ودهن الفجل، والزيتون النضيج حار وزيته إلى رطوبة، وإذا عتق زيت الإنفاق) الفج جداً) صار في طبع زيت الزيتون الحلو، وجميع أنواع الزيت مقو للبدن، مبسط للحركة، يحفظ الشعر، ويمنع سرعة الشيب إذا استعمل كل

(١) الطب العربي (الدرة البهية في منافع الأبدان الإنسانية) لابن البيطار، دار العلم، بيروت، لبنان. ص ٢٠٦.

(٢) القانون في الطب لابن سينا، ص ٨٣.



يوم، والبري نافع للحمرة والنملة والأورام الحارة ويحللها، وسكر الزيت دواء للأورام الحارة في الغدد خصوصاً مع ورقه، وزيت الزيتون البري المعتصر ينفع من القروح الصلبة واليابسة والجرب، والزيت العتيق ينفع

المتفرسين إذا دهنوا به، وزيت الزيتون البري كدهن الورد في منفعة الصداع، ونافع للثة الدامية تمشماً به، ويشد الأسنان المتحركة)، وقال موفق الدين البغدادي في كتابه "الطب من الكتاب والسنة"<sup>(١)</sup>: (كلما عتق قويت حرارته، والإدهان به يقوي الشعر والأعضاء ويبطئ الشيب، وشربه ينفع السموم، ويطلق البطن، ويخرج الدود، ومنافعه جمة، وجميع الدهون تضعف المعدة والأمعاء إلا زيت الزيتون).

### فوائده الغذائية:

يحتوي زيت الزيتون مثل غيره من الزيوت النباتية على أحماض دهنية ضرورية للجسم ليس لديه القدرة على تكوينها في خلاياه؛ لاحتوائها على روابط مزدوجة، وجميع الزيوت النباتية خالية من مركب الكولسترول، ويؤدي إضافة الزيت إلى أطباق الطعام إلى رفع قيمتها الغذائية؛ نتيجة ما يوفره من أحماض دهنية ضرورية للجسم وسعرات حرارية، ويوفر الجرام

(١) الطب من الكتاب والسنة لموفق الدين البغدادي، دار المعرفة، بيروت، لبنان. ص ١١٤.

الواحد من الزيوت الغذائية عند احتراقها داخل الجسم ٩ سعرات حرارية، بينما يوفر نفس المقدار من البروتين والكربوهيدرات ٤ سعرات حرارية فقط، ويتحلل الزيت داخل الأمعاء الدقيقة بفعل أنزيم ليباز Lipase في وجود أملاح الصفراء ذات الخواص الإستحلابية للدهون إلى أحماض دهنية وجليسرول يسهل امتصاصها.

### الفوائد العلاجية لزيت الزيتون:

#### الزيت مصدر للأحماض الدهنية الضرورية:

يحتوي زيت الزيتون على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة الضرورية لجسم الإنسان، التي يؤدي نقصها الشديد في الجسم إلى ظهور أعراض مرضية، مثل حدوث التهاب واحمرار في الجلد وحكة، وظهور بقع جلدية؛ لذا ينصح الأطباء عدم تجاهل غياب الأحماض الدهنية الضرورية من تغذية المريض فترة لا تزيد عن ثلاثة أسابيع في البالغين وأسبوع واحد في الأطفال، واللجوء إلى عملية دهن جلد المريض بالزيت عند عدم تمكنه من الحصول عليه عن طريق الجهاز الهضمي أو بالوريد، فيمكن للجلد امتصاص جزء من الزيت وتوفير بعض احتياجات الجسم من الأحماض الدهنية الضرورية له.

#### الزيت ملين خفيف للأمعاء:

يفيد شرب عدة ملاعق من زيت الزيتون كملين خفيف للأمعاء، كما يمكن استعماله على شكل حقن شرجية ١٠٠ - ٥٠٠ مل لترسخن إلى درجة حرارة ٣٢ م؛ لتليين محتويات القولون من فضلات الطعام فيسهل خروجها عبر المستقيم.

#### دهان للجلد:

يستخدم زيت الزيتون في علاج تشقق جلد اليدين من البرد والعناية



بجلد الوجه والجسم، كما يفيد في تطرية الجلد والقشور الناشئة عن حالتها الإكزيما والصدفية، ويستعمل الزيت في عمل مروخات Liniments ومراهم.

### خافض لدهون الدم والكوليسترول:

اكتشف العلماء فائدة استعمال مرضى ارتفاع دهون الدم والكوليسترول الزيوت النباتية ومنها زيت الزيتون في طعامهم؛ لتقليل تركيزهما المرتفع في الدم؛ لذا ينصح مرضى القلب والدورة الدموية باستخدام الزيوت النباتية في طعامهم عوضاً عن الدهون الحيوانية الغنية بالأحماض الدهنية المشبعة والكوليسترول، ويفيد زيت الزيتون في تقليل تركيز البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة L.DL وبالتالي تقليل فرص ترسب الدهون على جدار شرايين القلب والأوعية الدموية الأخرى، كما يقلل فرص تجمع الصفائح الدموية مع بعضها وتكوين الخثرة الدموية التي قد تسد أحد الأوعية الدموية، وهذا يعني أن له تأثيرات إيجابية في العلاج والوقاية من حدوث أمراض في الأوعية الدموية vascular diseases.

### في الوقاية من مرض القلب:

ذكرت دراسات علمية حديثة وجود علاقة بين طبيعة طعام الشعوب وحدوث أمراض القلب، بعد اكتشاف وجود علاقة وثيقة بين تناول طعام منطقة حوض البحر المتوسط المحتوي على زيت الزيتون ضد حدوث ارتفاع تركيز الكوليسترول في الدم وبالتالي حدوث الإصابة بأمراض في القلب والشرايين مقارنة بارتفاع معدل حدوث هذه الأمراض بين سكان الولايات المتحدة وأوروبا الذين يتناولون طعاماً غنياً بالدهون المشبعة في الزبد والسمن؛ ويرجع العلماء ذلك إلى زيادة استهلاك سكان منطقة البحر المتوسط زيت الزيتون، عوضاً عن السمن والزبدة والدهون الأخرى، ولوحظ أن الشعوب

## ٢٠١ من النباتات الطبية في المدينة المنورة (الحلبة - الرمان - الزيتون)

التي تستهلك كميات جيدة من زيت الزيتون يكون لديها نسبة منخفضة من تركيز مركب الكولسترول الضار، أو ما يعرف بـ (LDL) في الدم، ويؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث تصلب الشرايين، وخفض معدل حدوث أمراض القلب.

واكتشفت دراسة علمية وجود علاقة مباشرة بين خفض قراءة مستوى ضغط الدم واستهلاك أحجام كبيرة من زيت الزيتون.

### في الوقاية من بعض أنواع السرطان :

أشارت عدة دراسات علمية حديثة إلى أن استهلاك زيت الزيتون في طعام سكان منطقة البحر الأبيض المتوسط له تأثيرات وقائية ضد حدوث سرطان الثدي بين النساء وسرطان القولون والمستقيم، وقارنت إحدى هذه البحوث بين معدل حدوث سرطان الثدي في اليونان التي يعتمد سكانها رئيساً على زيت الزيتون في طعامهم وكان أقل من معدل حدوثه في دولة السويد التي يندر استعمال مواطنيها لهذا الزيت.

### في التغذية الوريدية وأغذية الأطفال:

يمكن استخدام زيت الزيتون؛ لارتفاع محتواه من الأحماض الدهنية غير المشبعة في عمل مستحلب دهني يعطى للمريض عن طريق الوريد في حالات مرضية مثل الحروق الشديدة، ومرض الكزاز (تيتانوس)، والقصور الكلوي المزمن، وبعد إجراء العمليات الجراحية وغيرها، وأدخلت بعض الشركات المصنعة لأغذية الأطفال زيت الزيتون في تركيب مستحضراتها من الحليب؛ لاحتوائه على أحماض دهنية غير مشبعة يحتاجها جسم الطفل الرضيع.

## الفوائد العلاجية لأوراق الزيتون:

أوراق الزيتون لمرضى السكر:



تحتوي أوراق شجرة الزيتون على مركب أوليوروبين Oleuropein وعدة مركبات فلافونيدية [flavonoids](#) مثل (e.g., rutin, apigenin, luteolin) لها تأثير خافض لتركيز سكر الدم المرتفع، واكتشف فريق من العلماء أن أعلى نشاط خافض لتركيز سكر الدم المرتفع في فئران التجارب للمستخلص المائي

لأوراق الزيتون من عينات جمعت من أشجار الزيتون خلال شهور الشتاء، وخاصة شهر فبراير (شباط)، ويعتقدون أن مركب أوليوروبسيد oleuropeoside أو Oleuropein هو أحد المركبات المسؤولة عن هذا النشاط، وعزوا فعالية هذا المركب العلاجية؛ لأنه يشجع البنكرياس على إفراز الأنسولين **potentiation of glucose-induced insulin release** كما يزيد استهلاك خلايا الجسم لسكر الجلوكوز الموجود في الدم **increased peripheral uptake of glucose** فيتحسن تركيز سكر الدم.

## في علاج ارتفاع ضغط الدم:



أشارت دراسات علمية أجريت على حيوانات التجارب فائدة مركب أوليوروبين oleuropein في خفض مستويات ضغط الدم الانقباضي والانبساطي المرتفعين عند حقنه أو إعطائه لها عن طريق الوريد، كما ساعد في تمدد قطر الشرايين المحيطة بعضلة القلب.

## فوائد أخرى لأوراق الزيتون:



كما يوجد العديد من الفوائد

الصحية لأوراق الزيتون ومنها:

- تحتوي أوراق الزيتون على مركب أليوروبين Oleuropein وله خواص مضادة لنمو الجراثيم، وللأكسدة الحيوية التي تحدث داخل خلايا الجسم ويتولد عنها الجذور الحرة الضارة، كما يضاع حدوث تصلب الشرايين.
- أوراق الزيتون لها تأثير قابض ومعقم ضد الجراثيم، ويستعمل مغلي هذه الأوراق أو قشرة فروع شجرة الزيتون في الماء في الطب الشعبي لخفض حرارة الحمى.
- يستعمل ورق الزيتون في علاج مرض يسمى Chronic ( CFS ) Fatigue Syndrome
- يمكن استعمال ورق الزيتون في علاج المرض الذي يسببه فيروس هيريس.



### مراجع البحث العربية:

- ١ - ابن سينا. القانون في الطب، شرح وترتيب جبران جبور (١٩٨٦)، مؤسسة المعارف، بيروت، لبنان.
- ٢ - ابن البيطار. الطب العربي (الدرة البهية في منافع الأبدان الإنسانية)، دار العلم، بيروت، لبنان.
- ٣ - ابن البيطار. الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان.
- ٤ - داود الأنطاكي. تذكرة أولي الألباب الجامع للعجب العجاب، دار الثقافة الدينية، القاهرة، ج. م. ع.
- ٥ - البغدادي، موفق الدين. الطب من الكتاب والسنة، دار المعرفة، بيروت، لبنان.
- ٦ - مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي. القاموس المحيط. طبعة ١٩٨٧، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان.
- ٧ - ابن قيم الجوزية. الطب النبوي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان.
- ٨ - د. محمد العودات، ود. جورج لحام، (١٩٨٧). النباتات الطبية واستعمالاتها. دار الأهالي، دمشق، سورية.
- ٩ - المنظمة العربية للتنمية الزراعية (١٩٨٨). النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي، الجامعة العربية، الخرطوم، السودان.
- ١٠ - قدامة، أحمد (١٩٨٥). قاموس الغذاء التداوي بالنبات، دار النفاّس، بيروت، لبنان.

### مراجع البحث الأجنبية:

- 1- Antia ,F.P.(1985).  
Clinical dietetics and nutrition. p30.  
Oxford university press,London,England.
- 2- Anon.(2002)  
Blood pressure lowering effect of an olive leaf extract (Olea europaea) in L-NAME induced hypertension in rats.  
Arzneimittelforschung. 2002;52(11):797-802.
- 3- Anon.(2005)  
The olive leaf extract exhibits antiviral activity against viral haemorrhagic septicaemia rhabdovirus (VHSV). Antiviral Res. 2005 Jun;66(2-3):129-36. Instituto de Biologia Molecular y Celular, Universidad Miguel Hernandez, E-03202-Elche, Alicante, Spain
- 4- Fleming HP, Walter WM, Etchells JL. Antimicrobial properties of oleuropein and products of its hydrolysis from green olives. Applied Microbiol 1973;26:777-82.
- 5- Forbes ,G.B. and Woodruff, C.W.(1985)  
Paediatric Nutrition Handbook.P105.American Academy of Paediatrics ,Ill.,U.S.A.
- 6- Lee-Huang S. ew (2003)  
Anti-HIV activity of olive leaf extract and modulation of host cell gene expression by HIV-1 infection and olive leaf extract treatment.  
Biochem Biophys Res Commun. 2003 Aug 8;307(4):1029-37.
- 7- Liccardi G, D'Amato M & D'Amato G: Oleaceae pollinosis: a review. Int Arch Allergy Immunol 1996; 111(3):210-217.

- 8- Mori, T.A. et al (1992).  
Plasma lipid levels and platelet and neutrophil function in patients with vascular disease following fish oil and olive oil supplementation. *metabolism*, 41:(10), 1059.
- 9- Reynolds, J.E.F., et al (eds) (1989).  
Martindale. The Extra pharmacopoeia. p1596.  
The pharmaceutical press, London, England.
- 10- Trease, G.E., and Evans, W.C. (1985).  
Pharmacognosy. Ps. 320, 329. Bailliere Tindall, Eastbourne, England.
- 11- Trichopoulou, A., et al (1995)  
Consumption of olive oil and specific food groups in relation to breast cancer in Greece. *J. Natl Cancer Inst.*, 87:, 110.
- 12- Visioli F, Galli C. Oleuropein protects low density lipoprotein from oxidation. *Life Sciences* 1994;55:1965-71.
- 13- Wolk, A. et al (1998).  
A prospective study of association of mono-unsaturated fat and other type of fat with risk of breast Cancer. *Arch. Internal. Med.*, 158:(1), 41..
- 14- Bender, A.E. (1968).  
Dictionary of nutrition and food technology. p79.  
Butterworths Co., London, England.
- 15- Madar Z, Stark AH. (2002)  
New legume sources as therapeutic agents. *Br J Nutr*, Dec; 88 Suppl 3: S287-92
- 16- Pandian RS, Anuradha CV, Viswanathan P. (2002).  
Gastroprotective effect of fenugreek seeds (*Trigonella foenum graecum*) on experimental gastric ulcer in rats. *J Ethnopharmacol* Aug; 81(3): 393-7

- 17-Reynolds,J.E.F.,et al (eds) (1989).  
Martindale.The Extra pharmacopoeia. p1571.  
The pharmaceutical press ,London,England.
- 18-Trease ,G.E.,and Evans,W.C.(1985).  
Pharmacognosy.P482..Bailliere Tindall ,East bourne,  
England.
- 19-Anon.(2005)  
Pomegranate Juice May Curb Prostate Cancer. Small Study  
of Prostate Cancer Patients Prompts Calls for More Research  
American Urological Association's 2005 Annual Meeting, San  
Antonio, May 21-26, 2005. American Cancer Society: "How  
Many Men Get Prostate Cancer?" WebMD Public  
Information from the U.S. Department of Agriculture:  
"Frequently Asked Questions About Phytochemicals."
- 20-Aviram M, Dornfeld L, Kaplan M, Coleman R, Gaitini D,  
Nitecki S, Hofman A,  
Rosenblat M, Volkova N, Presser D, Attias J, Hayek T,  
Fuhrman B., Pomegranate juice  
flavonoids inhibit low-density lipoprotein oxidation and  
cardiovascular diseases:  
studies in atherosclerotic mice and in humans, Drugs Exp Clin  
Res. 2002;28(2-3):49-62
- 21-Bender,A.E.(1968).  
Dictionary of nutrition and food technology. p162.  
Butterworths Co.,London,England.
- 22-Nigris, F.. Pomegranate Juice May Clear Clogged Arteries  
Antioxidants in Pomegranate Juice May Fight Hardening of  
the Arteries Proceedings of the National Academy of



Sciences, March 21, 2005 early online edition; vol 102: pp 4896-4901

23-Malik A, Afaq F, Sarfaraz S, Adhami VM, Syed DN, Mukhtar H., Pomegranate fruit juice for chemoprevention and chemotherapy of prostate cancer, Proc Natl Acad Sci U S A. 2005 Oct 11;102(41):14813-8. Epub 2005 Sep 28

24-Reynolds,J.E.F.,et al (eds) (1989).

Martindale.The Extra pharmacopoeia. p63,779.

The pharmaceutical press ,London,England

25-Rosenblat M, Hayek T, Aviram M., Anti-oxidative effects of pomegranate juice (PJ)

consumption by diabetic patients on serum and on macrophages, Atherosclerosis. 2005 Oct 11

26 -Trease ,G.E.,and Evans,W.C.(1985).

Pharmacognosy.P381,569..Bailliere Tindall ,East bourne ,England

27-Wallis ,.T.E. (1985).

Textbook of pharmacognosy.p83..Pitman Tindall ,East bourne ,England.

28-Yamasaki M, Kitagawa T, Koyanagi N, Chujo H, Maeda H, Kohno-Murase J, Imamura J, Tachibana H, Yamada K. (2005) Dietary effect of pomegranate seed oil on immune function and lipid metabolism in mice, Nutrition. 2005 Oct 10

