

تغذية

ناتالي عقيقي غرّة
دائرة الشؤون الصحيةزيت الزيتون يحمي من الألزهايمر
ويقلص وفيات أمراض القلب والسرطان

يعتبر زيت الزيتون في لبنان من المسلمات التي تكون حاضرة دائما على الطاولة المخصصة لتناول المأكولات. فالاطعمة اللبنانية، في غالبيتها، تكون مرفقة بزيت الزيتون وخصوصا عند الفطور والعشاء. وبما ان زيت الزيتون اساسي على كل مائدة في لبنان، يجب معرفة فوائده العديدة التي تعود بالنفع على صحة الانسان عموما



وجد باحثون في الشأن الغذائي، ان الافراد الذين استخدموا نحو ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في الطهي، كان لديهم خطر اقل للوفاة بسبب عدد من الحالات الطبية. هل يمكن ان يساعد شيء بسيط مثل استخدام نصف ملعقة كبيرة او اكثر من زيت الزيتون، بدلا من الزبدة او منتجات الالبان الكاملة الدسم في نظامك الغذائي اليومي، في زيادة فرصك في العيش لفترة اطول؟

اذا كان هذا الامر صحيحا، سيشكل حتما امرا ايجابيا، وفقا لدراسة جديدة اصدرتها كلية هارفارد للصحة العامة، نشرت في 18 كانون الاول الفائت، في مجلة اميركية مخصصة بامراض القلب.

كما وجد الباحثون ان الافراد الذين استخدموا 7 غرامات او اكثر، اي نحو نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون في الطهي، او في الصلصة، او في السلطة، كان لديهم خطر اقل للوفاة بامراض القلب والسرطان وامراض الجهاز التنفسي والحد من الاصابة بمرض الالزهايمر، عند المقارنة باشخاص نادرا ما يستهلكون زيت الزيتون او لم يستهلكوه اطلاقا.

واعتبروا ان استبدال حوالي 10 غرامات يوميا (نحو نصف ملعقة كبيرة) من الزبدة او المايونيز او دهون الالبان بكمية معادلة من زيت الزيتون، كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة المبكرة ايضا.

هذه النتائج تدعم التوصيات الغذائية الحالية لزيادة تناول زيت الزيتون والزيوت النباتية الاخرى غير المشبعة.

الفوائد الصحية

ثمة انواع متنوعة من الاحماض الدهنية في زيت الزيتون، لكنها تتكوّن غالبا من الدهون الاحادية غير المشبعة. يمكن ان تساعد هذه الدهون في تقليل كمية البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL)، المعروف ايضا باسم الكوليسترول الضار، الذي يمكن ان يقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب والسكتة الدماغية، وفقا لجمعية القلب الاميركية (AHA).

هنا لا بد من الاشارة الى ان زيت الزيتون لا يحتوي على سعرات حرارية اقل من انواع الزيوت الاخرى. فهو يحتوي على 9 سعرات حرارية لكل غرام (حوالي 120 سعرة حرارية لكل ملعقة كبيرة)، وفقا لوزارة الزراعة الاميركية، كسائر الانواع الاخرى من الدهون.

لكن على الرغم من ذلك، يوصي الخبراء باستخدام زيت الزيتون بدلا من الزيت العادي او الزبدة اللذين يمكن ان يشكلوا ضرا عند اضافتهما الى نظامك الغذائي.

يستهلك الناس حاليا زيت الزيتون بشكل اكبر، والزبدة بكمية اقل مما كانت عليه الحال في العقود السابقة. وقد قام عدد من العلماء بفحص 60582 امراة و31801 رجل اصحاء. خلال 28 عاما من المتابعة، اجري المشاركون تقييما للنظام الغذائي كل اربع سنوات، اوضحوا فيه عن عدد المرات التي تناولوا فيها اجمالا اطعمة معينة

وانواعا من الدهون والزيوت، بالاضافة الى العلامة التجارية او نوع الزيوت التي استخدموها للطهي، وتمت اضافة اجاباتهم الى جدول العام السابق.

كما تم احتساب استخدام المشاركين لزيت الزيتون في الطهي والتتبيلة ومع الخبز والزيوت، واطفئتها على تقديرات الاستخدام الكلي للزيت، واحتساب استخدام انواع اخرى من الدهون مثل السمنة والزبدة والزيت النباتي بالطريقة نفسها.

لاحظ الباحثون وجود اتجاه ايجابي مع مرور الوقت، فقد زاد استهلاك زيت الزيتون في المجموعة اكثر من الضعف من عام 1990 الى عام 2010 من 1.6 غرام الى 4 غرامات خلال الفترة نفسها، وانخفض استخدام المارجرين من 12 غراما يوميا عام 1990 الى 4 غرامات يوميا عام 2010. وظل استخدام انواع اخرى من الدهون كما هو تقريبا.

لذا، من المرجح ان يكون للاشخاص الذين يستهلكون المزيد من زيت الزيتون سلوكيات صحية اخرى. وقد وضع الباحثون كل مشارك في واحدة ضمن اربع مجموعات، اعتمادا على كمية زيت الزيتون التي استخدموها حددت كالآتي:

- اطلاقا او اقل من مرة في الشهر.
- اقل من او يساوي 4.5 غرامات (حوالي ملعقة صغيرة) يوميا.
- بين 4.5 و 7 غرامات (حوالي ملعقة صغيرة الى كبيرة) يوميا.
- اكثر من 7 غرامات (حوالي ملعقة كبيرة) يوميا.

من المثير للاهتمام، ان الاشخاص الذين تناولوا المزيد من زيت الزيتون، وافادوا بانهم تناولوا الفاكهة والخضروات كانوا اكثر نشاطا وحيوية بنديا مقارنة

بالاشخاص الذين تناولوا كميات اقل من زيت الزيتون.

وافادت الدراسة عن 36856 حالة وفاة خلال فترة المتابعة. عند مقارنة المجموعات، كان لدى الاشخاص الذين استهلكوا كميات اكبر من زيت الزيتون، خطر اقل بنسبة 19 في المئة للوفاة بامراض القلب والاعوية الدموية، و17 في المئة اقل لخطر الوفاة بالسرطان، و18 في المئة اقل لوفيات الجهاز التنفسي، عند المقارنة مع المجموعة التي نادرا ما استخدمت زيت الزيتون او لم تستخدمه اطلاقا.

تشمل امراض الجهاز التنفسي الامراض الحادة مثل الالتهاب الرئوي والانفلونزا، بالاضافة الى الحالات المزمنة مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD). تحدث امراض التنكس العصبي عندما

تفقد الخلايا العصبية في الدماغ او الجهاز العصبي، وظيفتها تدريجا وتموت، وفقا للمعهد الوطني لعلوم الصحة البيئية. اكثر امراض التنكس العصبي شيوعا، هي مرض الزهايمر ومرض باركنسون.

كما اكتشف الباحثون ايضا، ان استبدال 10 غرامات يوميا من الدهون مثل المارجرين والزبدة والمايونيز ودهون الالبان بزيت الزيتون، كان مرتبطا بانخفاض خطر الوفاة الاجمالية بنسبة 8 الى 34 في المئة. هل يحمي زيت الزيتون الدماغ؟

تشير احدي الدراسات الى اهمية النظام الغذائي والدهون الصحية لصحة الدماغ. يحصل الدماغ على جميع العناصر الغذائية الاساسية من النظام الغذائي، لذا ليس من المستغرب ان الالتهاب الغذائي التي تتكرر وجبة بعد وجبة، يوما بعد يوم، وعاما بعد

عام، يمكن ان تؤثر على شيخوخة الدماغ. تشرح الدراسات ان الدهون مهمة بشكل خاص لأن خلايا الدماغ ووصلاتها تحتوي على مستويات عالية من الدهون، وهو امر مهم لوظائفها الطبيعية. الدهون غير الصحية تزيد من الالتهاب، وهو ما يكوّن اثارا سلبية في الدماغ ويزيد من خطر الاصابة بمرض الالزهايمر واضطرابات الشيخوخة في الدماغ. في حين تعتبر الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون، مضادة للالتهابات وقد تكون وقائية كما افادت الدراسة.

كذلك اقر عدد من الباحثين، بأن زيت الزيتون قد يرتبط بسلوكيات اخرى من شأنها ان تجعل الناس اقل عرضة للوفاة، مثل اتباع نظام غذائي يعتمد على استعمال زيت الزيتون في عدد كبير من المأكولات.