



5. Pomace oil

النوع الخامس وهو زيت تفل الزيتون



وهو أرده وأرخص أنواع زيت الزيتون ويتهافت عليه المستهلكين لأن سعره تقريبا نصف سعر الأنواع السابقة ولكنه لا يحوي أي عناصر غذائية ولا فيتامينات ولا طعم ولا نكهة ولا رائحة

ويتم تحضيره بأخذ بواقي أو تفل الزيتون المتبقي من عصر الأنواع السابقة ويعاد عصره ووضع تحت مكابس واجهزة طرد مركزي ويتم إضافة مذيبات عضويه له مثل الهكسان لاستخلاص ما قد يتبقى في هذا التفل من زيت. يعتبر أقل أنواع الزيوت لأن مصدره ليس الزيتون ولكن بواقي الزيتون أو تفل الزيتون بعد أن تم عصرها من قبل علاوة على تعرضه لعمليات مختلفة ويضاف له كيماويات تجعله ضار على الصحة أو على الأقل ليس به أي فائدة طبية وقد يضطر المنتجين لإضافة نسبة ضئيلة من الزيت البكر له لإضافة نكهة خفيفة له تساعد على تسويقه ولا يفضل استخدامه في الطعام ولكن يصلح أكثر في تصنيع الصابون وتلميع الأثاث.

4. Light oil

النوع الرابع وهو زيت الزيتون الخفيف

وهو نوع يشتره المستهلك مخدوعا في اسمه انه خفيف ظنا خطأ انه أقل دهوناً ولكن كلمة خفيف هنا تعني أقل وأخف نكهة ورائحة وطعم مما يفقد زيت الزيتون الطعم المميز له ويتم تحضيره بالتكرير كالنوع السابق ويضاف له نسب ضئيلة جدا جدا من الزيتون البكر فتحتفي معه كل مزايا الطعم والرائحة لزيت الزيتون وبالطبع تفل الفوائد الطبية له بطرق ملحوظة كما أنه يحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية والدهون على عكس ما يمكن أن يعتقد المستهلك من اسمه.



3. Pure oil

النوع الثالث وهو زيت الزيتون النقي



على الرغم من اسمه "النقي" ولكنه يأتي في المرتبة الثالثة من حيث جودة النوع بعد النوعين السابقين وبالطبع هو أرخص سعراً ويتم تحضيره بتكرير زيت

الزيتون وتعرضه للحرارة مما يؤثر على طعمه ورائحته وتقل تركيزات العناصر المفيدة فيه مثل فيتامين E بنسب ملحوظة وترتفع نسبة الحموضة فيه وبالطبع تتأثر النكهة والطعم للزيت مما يضطر المنتجين بخلطه بنسبه من الزيت البكر لإضافة نكهة وطعم اليه وتختلف نسبة الزيت البكر المضاف من شركه الى شركه وبالطبع يختلف معها السعر والجودة ويعتبر هذا النوع مناسب أكثر للطهي الذي يحتاج درجات حراره عالية ولكن فوائده الطبية ونكهته المميزة قليلة جدا مقارنة بالنوعين السابقين.

6. Preparation of flavored olive oil

يجب ألا ننسى أن تعرض زيت الزيتون لدرجات حراره عالية يفقده معظم فوائده الطبية ولايد من اختيار زيت الزيتون المعبأ

في عبوات من الزجاج ذات اللون الداكن لأنها تحمي الزيت من الأكسدة التي قد تؤدي إلى تلف وفساد الزيت.

كما يمكننا إضافة نكهات مميزة لزيت الزيتون مثل الزعتر والنعناع والمرميه والروزماري بنقع فروع طازجة من هذه النباتات



العطرية بعد غسلها جيدا وتركها منقوعه في زيت الزيتون لمدة اسبوعين مما يعطيه نكهة قوية وطبيعية.

Issue 1
October 2018

Faculty Of Pharmacy Cairo University
Community Awareness Newsletter



FOPCU CAN



This Issue

1. Extra virgin oil
2. Virgin oil
3. Pure oil
4. Light oil
5. Pomace Oil
6. Preparation of flavored olive oil

أنواع زيت الزيتون وتأثيرها على الصحة

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim

Assistant vice-dean for Community Service and Environment Development Affairs, FOPCU

1. Extra virgin oil

النوع الأول وهو زيت زيتون بكر ممتاز

وهو أجود أنواع زيت الزيتون وأغلامه سعراً ويتم الحصول عليه بعصر الزيتون على البارد ويشترط أن تكون أول عصره للزيتون وأن تكون نسبة الحموضة أقل من ١% (نسبة لحمض الأوليك في الزيت) لأنه كلما قلت نسبة الحموضة ازدادت جودة زيت الزيتون وميزة هذه الطريقة في التحضير انها بدون أي إضافات كيميائية وبدون تسخين أو إضافة ماء ساخن علاوة على انها أول عصره يتعرض لها الزيتون فيحتفظ الزيت بنسبه المتوازنة الطبيعية من الرائحة والطعم ونسبة الحموضة ويحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية والأحماض الدهنية الغير مشبعة و فيتامين E وهو المسئول عن فوائد زيت الزيتون العديدة ومنها تقليل نسبة الدهون الضارة في الجسم (LDL) فيحمي القلب والشعيرات الدموية خاصة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع ويقلل نسبة الجزيئات الشاردة في الدم التي تغير من تركيبة الحمض النووي (DNA) فيقلل نسبة الإصابة بالأورام السرطانية ويعتبر مضاد للأكسدة قوي ويمكن استخدام هذا الزيت في كل أنواع الأكل ولكن مع توخي الحذر من تعرضه لدرجات حراره عالية كما في القلي لأنه يفقده كل المزايا الطبية.

انتشر في الأسواق العربية في الآونة الأخيرة زيت الزيتون بكثافة وتعددت أنواعه واختلقت أسعاره بمقاييس كبيرة وفي ظل إقبال المصريين والعرب المتزايد على زيت الزيتون بعد التوصيات الطبية بفوائده وذلك مقارنة بالزيوت الأخرى المتداولة في الأسواق وجب علينا الإجابة على أسئلة كثيرة تخص زيت الزيتون ومنها ما الفرق بين الأنواع المتداولة في الأسواق؟ فالشركة الواحدة تنتج أكثر من نوع ومع تعدد الأنواع تفاوتت الأسعار بين هذه الأنواع بشكل كبير وهل هناك فرق بين هذه الأنواع في الفوائد الطبية يتناسب مع التفاوت في الأسعار ونحن هنا لسرد بعض الأنواع المتداولة في أسواقنا العربية مع شرح مبسط لطريقة تحضير كل نوع وهل اختلاف الأنواع ينعكس على الفوائد الطبية لزيت الزيتون وتتلخص الأنواع فيما يلي مرتبة من الأعلى جودة.



Contact Us

Vice-dean office for Community Service and Environment Development Affairs, FOPCU, Cairo 11562, Egypt.
Tel: (00202) 25311260 / 3104

