

Dəyəri bilinməyən sərvət: zeytun



Xərçəngdən diabetə, qastritdən göbələyə qədər onlarla xəstəliyin dərmanı zeytun yağının 5 min ildən çox yaşı var

Azərbaycan iqtisadiyyatının aqrar sektorunda özünəməxsus çəkiyə sahib olan bitkilərdən biri də zeytundur. Zeytun ağaclarının qədimdən bəri ölkəmizdə yetişdirilməsi, meyvəsindən gəlir əldə edilməsi kütləvi olmasa da müəyyən dərəcədə istehsalatda payı olub. Bu unikal ağacın həm meyvəsi, həm də yarpaqları qida və dərman sənayesində xüsusi çəkiyə malikdir. Hər iqlim şəraitinə uyğunlaşan, baxımı üçün çox xərc tələb etməyən bu möcüzəvi bitki Bakının ağciyərləridir desək, yanlışdır. Ölkəmizdə zeytunçuluğun böyük potensialı olduğu halda bu fürsətdən yetərincə istifadə edilmir.

Araşdırmalar zeytun yağının ehtiva etdiyi E vitamininin insan hüceyrələrinin yenilənməsində böyük rol oynadığını deyir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) isə apardığı bir araşdırmanın nəticələri daha maraqlı faktlar ortaya çıxardı. ÜST-ün araşdırmalarına görə, infarkt və ürək xəstəliklərinə ən az Krit adasında rast gəlinir və burada yaşayan insanlarda infarkt riski minimum səviyyədədir. Çünki Krit adası hələ qədim zamanlardan bəri zeytun yağının vətəni hesab edilir.

Xərçəngin qorxduğu qida- zeytun yağı

Tibb elmləri doktoru Şahin Rzayev deyir ki, zeytun yağında xərçəngə qarşı bir çox təsirli maddə var, insan orqanizmi üçün vacib vitaminlərdən olan A, D, E və K vitaminləri hətta zeytun emal edilərək yağa çevrildəndə belə öz təsirini olduğu kimi saxlayır: "Dünyada aparılan araşdırmalar zamanı zeytun yağının tərkibində olan bu vitamin və maddələrin xərçəng şişlərinin yaranmasının qarşısını aldığı və hətta radioaktiv şüalardan qoruduğu aşkarlanıb, bunu inkar etmək olmaz.

Zeytundan alınan yağ mədə turşuluğunu azaldaraq qastrit və mədə xorasının təbii yolla müalicəsində əvəzsiz vasitə sayılır.

Tərkibindəki vitaminlər uşaqlarda da

20-dən artıq növü olan zeytun, əsasən, Cənubi Avropa, Afrika, Cənubi Asiya və Avstraliyanın mülayim isti və tropik zonalarında yayılıb. Zeytun A, D, E və K vitaminləri baxımından çox zəngindir, onun meyvəsindən alınan yağ bədəndə kalsium itkisinin qarşısını alır, qalın bağırsağ, prostat, mədə və pankreas xərçənginə tutulma riskini azaldır, ürək-damar xəstəliklərindən qoruyur. Zeytun yağından mütəmadi istifadə qaraciyəri sağlam saxlayır, sümükləri gücləndirir, çünki zeytun çox güclü antioksidantdır. Zeytundan əldə edilən yağ qəbizliyi aradan qaldırır, həzmə kömək edir, mədə narahatlıqlarını aradan qaldırır, həmçinin virus, bakteriya və göbələklərə qarşı çox güclü qoruyucudur. Bundan əlavə zeytun və ondan alınan yağ uşaqlarda sağlam diş inkişafına kömək edir, habelə hüceyrələri yeniləyərək yaşlanmağı gecikdirir və dolayısı ilə ömrü uzadır.

Zeytun yağının tərkibində olan "oleacanthol" adlı maddə iltihab əleyhinə müsbət təsir göstərir. Zeytun yağı xolesterolun miqdarını azaldır deyərək ürək-qandamar xəstələri üçün yaxşı qida hesab edilir: "Tərkibində E vitamini olduğu üçün antioksidantdır, bu isə xərçəngə mübarizədə effektivdir. Tərkibində həll olunan "saturated" yağları olduğu üçün diabet xəstələrinə xeyirlidir. Bu yaxınlarda Fransa alimləri sübut etdi ki, zeytunla qidalanma beyin insultunu, beyinə qan sızmanı azaldır, təsadüf deyil ki, gündəlik qida rasionunda zeytun yağı ilə qidalanan insanlarda bu xəstəlik nadir rastlanır. 100 qr zeytun yağının tərkibində 14 mg. E vitamini var. Bu isə gün ərzində bizə lazım olan E vitamininin 93% -i deməkdir".

Dünyada yaşı 2000-dən çox olan xeyli zeytun ağacı var. Bu isə hələ qədimdə zeytunun və ondan əldə edilən yağın istifadəsini sübut edir. Zeytunun həm meyvəsi, həm yağı, həm də yarpaqları qədim Misirdə qida və tibbi istiqamətlərdə istifadə edilib. Tarixi qaynaqlarda Kleopatranın öz gözəlliyini zeytun yarpağından hazırlanmış maskalarla qoruması barədə yazılır da var.

sümük və diş inkişafında əhəmiyyətli rola malikdir, həmçinin bu vitaminlər kalsium qoruyucusudur. Əvvəllər osteoporozdan, yəni sümük eriməsi xəstəliyindən əziyyət çəkən insanlara zeytun yağından istifadə məsləhət görülürdü, bu yağla bədən eزالarı masaj edilirdi".

Həkim qeyd edir ki, zeytun qaraciyərin dostudur. Onun sözlərinə görə, zeytundan alınan yağın həzm pozğunluqları, öd kisəsi xəstəlikləri və öd kisəsi daşının aradılması, bağırsağ xərçəngində və sarılıqda faydalı olduğunu sübut edən yüzlərlə elmi məqalə var: "Bizim ölkədə nədənsə zeytun yağına qarşı fərqli fikirlər formalaşmışdır. İnsanlar hesab edir ki, kərə yağı daha faydalıdır. Bu kökündən səhv fikirdir. Kərə yağının qanda xolesterolu artırdığını, müxtəlif



kasiyaya məruz qalmayıb, bunu zeytun ağaclarının məhsullarını görəndə aydın hiss etmək olur, meyvələri normal ölçüdədir, irilixirdədir. Ölkəmizdə 6 növdə yerli zeytun yetişdirilir, yerli zeytun ağacları olduqca çox bar verir və ağacların daha məhsuldar olması üçün kimyəvi təbiiqlərə ehtiyac qalmır. Bol məhsul bol yağ təminat verir. Nəticədə, yerli alıcı sərfəli qiymətə xeyirli məhsul əldə edir".

Zeytunun yağı qədər tumu da faydalıdır

Zeytunun meyvəsi, yağı qədər tumunun da faydası var. Müasir insanlar arasında zeytun tumunun udulması ilə müalicə edilən xəstəliklər barədə məlumatı olan azdır, amma əvvəllər insanlar bəzi xəstəlikləri məhz zeytun tumu udaraq müalicə edirdilər. Keçmiş SSRİ-də başlanan araşdırma 25 ildən sonra Rusiyada yekunlaşanda da bu sübut edildi. 1985-ci ildə başlayan araşdırma çərçivəsində mədə problemi olan yüzlərlə insana mütəmadi olaraq hər gün bir neçə zeytun tumu udması tapşırılmışdı, 2005-ci ildə rus alimlərinin araşdırmanın nəticəsini açıqlamasından sonra məlum oldu ki, mədə xorasından, qastritdən əziyyət çəkən insanlar bu illər boyunca hər gün bir neçə zeytun tumu udmaqla xəstəliklərini unudublar. Həmçinin babasıldən, bağırsağ keçməzliyindən qorunmaq üçün də zeytun tumu əvəzsiz vasitə hesab edilir.

Zeytun yağı 5 min il xarab olmur

Zeytun yağı əsrlərdir ən yaxşı, ən mükəmməl yağ hesab edilir. Normal qaydalara riayət edilərək hazırlanan zeytun yağı, hətta ərsələr boyu xarab olmadan qala bilir. Bunu arxeoloji qazıntılar zamanı 3-5 min il əvvələ aid olan qəbirlərdə tapılan zeytun

yağları sübut edib. Zeytun yağı soyuducuda donmalığıdır, bu xüsusiyyəti onun təbii olduğunu sübut edir. O ki qaldı istehsal növlərinə, müstəxəssislər məsləhət görür ki, daha çox 2 növ zeytun yağı istifadə edilməlidir. Bunlardan biri süzmə, digəri isə tam təbii olanıdır. Bu iki növün digərlərinə nisbətən daha təbii və zeytunların tərkibinin dəyişmədən yağa çevrildiyi elm məlumdur.

Zeytunun adı müqəddəs Quranda da çəkilir. Məhəmməd Peyğəmbər də öz hədislərində "zeytun yağı yeyin və onunla yağlanın, zeytun yağı ilə müalicə olunun, çünki o, bərəkəti bol və mübarək bir ağacın meyvəsindən yaradılıb" deyib. Hədisdə zeytun yağının yalnız yemək deyil, həmçinin bədəne xaricdən də tətbiq edilməsinin faydaları barədə məsləhətlər var.

Böyüyə, kiçiyə, qadına, kişiye - hər kəsə dərmandır

Zeytun yağı ilə masaj qan axışını nizamlayır, damarların daha yaxşı qan ötürməsinə səbəb olur. Həmçinin, kiçik damarların üzə çıxaraq ayaqlara xoş olmayan görüntü verməsini də zeytun yağı ilə aradan qaldırmaq olur, damarların görüldüyü bölgəyə zeytun yağı ilə masaj tətbiq etmək problemi nisbətən aradan qaldırır. Dabanlarında çatlar əmələ gəlmiş insanlar gün ərzində bir dəfə bu yağı dabanlarına tətbiq etsə problem həll olar. Soyuq havalarda əllərə və üzə çəkilən zeytun yağı dəriyi donmaqdan qoruyur. Saçlardakı boyanı, üzdəki kosmetikani təmizləmək üçün əvəzsiz vasitə hesab edilən zeytun yağı yaralanmalar zamanı da möcüzəvi sağaltma təsiri göstərir.

Kəsilməmiş və ya yara çıxmış dəriyə zeytun yağında isladılmış tənziif qoyanda yaranan sağalma müddətini tezləşdirir. Günəş yanığı zamanı zeytun yağının tətbiqi minimal ağrı və maksimal sağalma deməkdir. Ağcaqanadlar zeytun yağı ilə yağlanmış dəriyi dişləmir, dəri genələri zeytun yağı çəkilmiş dəridə məhv olur. Tərs edilmiş bölgəyə zeytun yağı tətbiq etməklə dəri daha zərif saxlamaq mümkündür.

Qurumuş dodaqlar üçün ən yaxşı məhləm, quru saçlar üçün ən yaxşı şampun, qırılan dırnaqlar üçün ən yaxşı dərman hesab edilən zeytun yağının duş şampununa əlavə etməklə hər duşdan sonra daha təvətlə dəriyə sahib olmaq olar. Doğuştan sonra dəridə qalan çat izlərini, əmizdirmə zamanı döş gilələrində yaranan yaraları da bu yağla yox etmək mümkündür. Yeni doğulan körpələrin yanlarında əmələ gəlmiş səpkilərə və başlarında yaranmış qabıqlara tətbiq edildikdə effektiv nəticə əldə etmək olur.

Lalə Mehralı