



ZEYTİNYAĞI



Bereketi bol ve mübarek bir ağacın şifa dolu meyvesinden süzülen ilaç olan zeytinyağı en kolay hazmedilen yağdır.

Zeytinin et kısmında yüzde 10-25, çekirdeğinde 25-50 oranında yağ vardır. Zeytinyağı, dünyanın en makbul yemeklik yağlarından ve nebati olanlar içinde en faydalıdır. Vücutta besler ve benzi güzelleştirir. İçindeki azotlu maddeler sebebiyle tok tutar. Tarih boyunca, hastalıkların tedavisinde ve sağlığın korunmasında kullanılmıştır.

Mutfak kültürümüzde zeytinyağının oldukça önemli bir yeri vardır. Bu yüzden de ülke-

miz, dünyada en çok zeytinyağı üreten ilk beş ülke arasında yer almaktadır. Dahası, tüm dünya ülkeleri arasında Türk mutfağından başka “zeytinyağlılar” diye adlandırılan yemekler yok.

Zeytinyağı her şeyden önce katı ve sıvı yağlar arasında en kolay hazmedilendir. Limon veya kahveyle birlikte 1-2 kaşık içildiğinde kabızlığı giderir, yemeklerden önce içilirse mideyi ülsere karşı korur. Bütün bunların yanı sıra idrar yolları ve safra kesesi rahatsızlıklarını giderilmesinde de etkilidir.

Çocuklara faydalı!

Çocuğun beslenmesinde yağlar, hayatî bir rol oynar. Zeytinyağı bu açıdan da vazgeçil-

mez bir besindir. Hayatın temel şartı, vücut hücrelerini sürekli olarak kendilerini yenileyebilmeleridir. Çocukluk ve gençlik dönemlerinde çok hızlı olan hücre yenilenmesi, yaş ilerledikçe azalır ve yavaşlar. Beslenme ile yaşlanma arasında güçlü bir ilişki vardır. Besinler vücudumuzda enerjiye çevrilirken oksiden denilen bazı maddeler açığa çıkar. Hücre gelişimini olumsuz yönde etkileyen oksidenler, yaşlanma sürecini de hızlandırırlar. Antioksiden adı verilen bazı maddeler ise oksiden olumsuz etkisini ortadan kaldırır. Başta E vitamini olmak üzere çok sayıda antioksiden madde içeren zeytinyağı, hücreleri yeniler, doku ve organların yaşlanmasını geciktirir.

Zeytinyağı, büyükler için olduğu kadar bebekler ve çocuklar için de çok yararlıdır. Çünkü anne sütüne yakın miktarda linoleik asit ihtiva eder. Linoleik asit, çocukların büyümesi için gerekli olan temel maddelerden biridir. Yağsız inek sütüne zeytinyağı katıldığında, anne sütüne yakın özellikler kazanıyor ve anne sütünü bırakmış bebeklere, anne sütü gibi doğal bir besin kaynağı olabiliyor. Çocuklarsa zeytinyağı, gastrit hastaları için mükemmel bir ilaçtır. Ayrıca beyin gelişimini ve kemiklerin güçlenmesini de hızlandırıyor.

Kabızlık için zeytinyağı

Zeytinyağı, besleyici yönü dışında iyi bir müshil ilacıdır. Sabahları aç karnına içildiğinde hem bağırsak mukozasına fayda sağlar, hem de tıbbî bir yardımcı rolü oynar. Tembelleşmiş safra kesesini uyararak salgısını artırır ve yorgun karaciğeri canlandırır.

Zeytinyağı, müshil oluşuyla basur hastalığının tedavisinde ve önlenmesinde kullanılır. Peklik halinde, sindirilmiş besinlerden arta kalmış kitle bağırsakta daha uzun süre kalacağından, suyunu daha çok kaybederek kurur. Anüsten çıkması zor olan bu kuru kitle, dokuları mekanik olarak yaralar ve hemoroid denen basur memelerine yol açar.

Hâlbuki bol lifli diyetle birlikte alınan zeytinyağı, hem ka-

lin bağırsağın çeperlerini yağlayarak kayganlaştırır, hem de dışkıyı yumuşatır ve miktarını artırır. Yumuşak ve hacimli dışkının atılması sırasındaysa fazlaca ıkınmak gereksizdir. Bu da basur memelerinin gelişmesine yol açan mühim bir faktörün ortadan kalkması demektir.

Bu konuda Peygamberimiz (s.a.v) 'in; *"Bu mübarek ağacın (zeytinin) yağını devamlı kullanın. Onunla tedavi olmaya bakın. Zira o basurdan salim olmaya sebeptir!"* buyurması hayranlık uyandırıcıdır. O zaman sindirimin mekanizması dahi bilinmiyordu.

Pekliğe karşı kullanılan laksatifler (müshil ilaçları), gıdalardaki faydalı maddelerin de dışkıyla atılmalarına sebep olmaktadır. Bu yüzden sık alınmaları zararlıdır.

Damar sertliğine karşı

Çeşitli araştırmalar, her gün belli miktarda zeytinyağı tüketenlerin daha az kalp hastalığına yakalandıklarını göstermiştir. Zeytinyağı, hem kanın damar içinde pıhtılaşmasını önlemekte hem de HDL adı verilen iyi kolesterolün vücuttaki oranını artırmaktadır.

Şeker hastalığına bağlı olarak kandaki kolesterol miktarı yükselir. Zeytinyağı ise kolesterolü kontrol altında tutarak kalp ve damar sağlığını korumaya yardımcı olur.

Haricen kullanılması

Sağlık açısından yararlı olduğu kadar kozmetik alan da zeytinyağının birçok faydası vardır. Zeytinyağı vücuda sürüldüğünde cildi besler, güzelleştirir ve kırıksıkları giderir. Cildin genç görünmesini sağlar. Bekletilmiş zeytinyağıyla masaj yapıldığında, derinin soluk almasını sağlar ve vücut uyuşukluğunu giderir. Zeytinyağını pek fazla bilmediğimiz bir başka özelliği de ağızda çalkalandığında, dişlerin beyaz kalmasını sağlaması ve dişetlerini güçlendirmesidir.

Bu özelliklerinden dolayı zeytinyağı güneş yanıklarında, kan çıbanında, el ve yüz çatlaklarını iyileştirilmesinde, egzamada, pişiklerde emniyetle kullanılır.

Peygamberimiz (s.a.v) 'in şu hadis-i şerifi 14 asır önce söylenmesine rağmen, tazeliğini hala koruyarak dikkatimizi çekmektedir:

"Zeytinyağı yiyin ve onunla yağlanın! Zeytinyağıyla tedavi olun! Çünkü o, bereketi bol ve mübarek bir ağacın meyvesinden çıkartılmaktadır."

