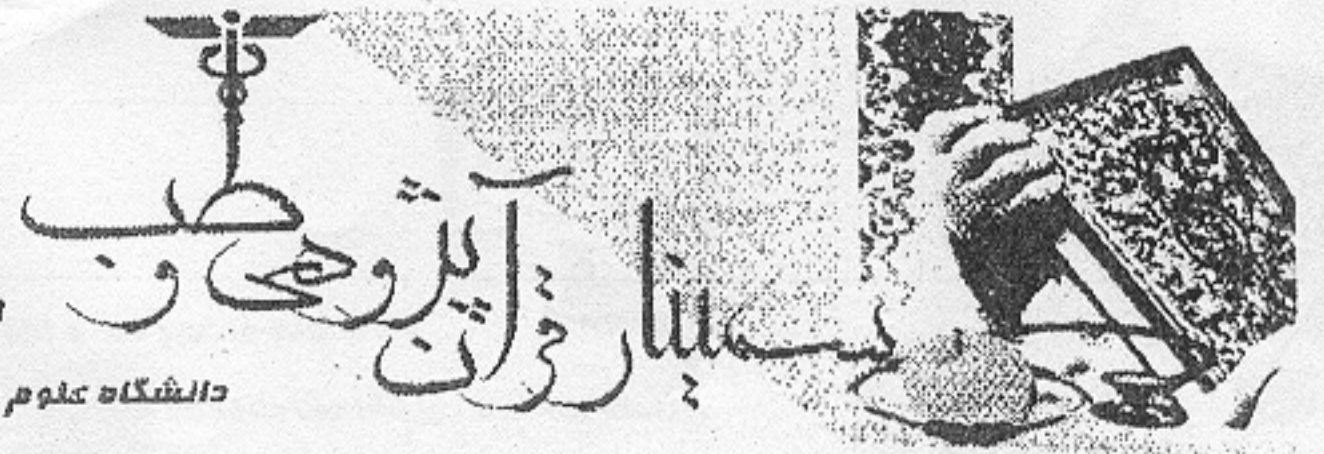




۷۵ و ۷۶ بهمن ماه ۱۳۷۶

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی شیراز



## عنوان مقاله: زیتون میوه قرآنی: مرور سیستماتیک

نویسندگان: دکتر محمد رضا حیدری<sup>۱</sup>، رضا نوروززاده<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> استادیار، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری مامایی شاهد (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> مربی، عضو هیات علمی دانشکده پرستاری مامایی شاهد

### چکیده

سابقه و هدف: نام زیتون بارها در قرآن کریم به تنهایی یا همراه با سایر میوه ها مانند خرما، انار، انگور و انجیر آمده است. خداوند متعال در سوره عبس آیه ۲۴ می فرماید: "اوست کسی که باغ هایی با داربست و بدون داربست، و خرما، بن، و کشت زار با میوه های گوناگون آن، و زیتون، و انار، شبیه به یکدیگر و غیر شبیه پدید آورد. از میوه آن چون ثمر داد- بخورید، و حق آبینویان از آن را روز بهره برداری از آن بدهید، ولی اسراف مکنید. که خدا اسرافکاران را دوست ندارد." همچنین در سوره انعام - آیه ۹۹ می فرماید: "او کسی است که از آسمان، آبی نازل کرد؛ و به وسیله آن، گیاهان گوناگون رویاندیم؛ و از آن، ساقه ها و شاخه های سبز، خارج ساختیم؛ و از آنها دانه های متراکم، و از شکوفه نخل، شکوفه هایی با رشته های باریک بیرون فرستادیم؛ و باغ هایی از انواع انگور و زیتون و انار، (گاه) شبیه به یکدیگر، و (گاه) بی شباهت! هنگامی که میوه می دهد، به میوه آن و طرز رسیدنش بنگرید که در آن، نشانه هایی برای افراد با ایمان است!" . در سوره نحل آیه ۱۱ نام زیتون به همراه چند میوه دیگر آورده شده است: در سه جای دیگر قرآن نیز به زیتون اشاره شده است به طوری که در سوره مومنون آیه ۲۰ گفته شده است: "و (نیز) درختی که از طور سینا می روید، (و) روغن و نان خورش برای خوردگان به بار می آورد." و در سوره مبارکه عبس آیه ۲۹ و سوره تین به ترتیب آمده است که "و زَيْتُونًا وَ نَخْلًا" و زیتون و درخت خرما. "و التَّيْنِ وَ الزَّيْتُونِ". سوگند به اکوه تین و زیتون."

مواد و روش ها: از زمان های قدیم زیتون بخشی از رژیم غذایی بشر را تشکیل می داده است و به علت منافع بی شماری که برای آن ذکر شده است از آن استفاده های زیادی می گردد. یکی از فواید آن پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی می باشد. در این مقاله به بررسی مطالعات مختلف در خصوص خواص زیتون پرداخته شده است.

نتیجه گیری: در یک مطالعه مورد شاهد در اسپانیا، رژیم غذایی ۱۷۱ بیماری که اخیراً از حمله قلبی جان سالم به در برده بودند، با ۱۷۱ بیمار فاقد حمله قلبی و دارای سن مشابه، مقایسه شدند. نتایج این مطالعه