



Olive Roots for Rural Empowerment

مشروع سلسلة قيمة زيت الزيتون الكردي  
مشروع كوريس

## زيت الزيتون غذاء مثالي لصحة مثالية



- ✓ يحمي القلب ويخفض الكوليسترول الضار ويقوّي الشرايين.
- ✓ يخفض ضغط الدم بفضل مضادات الأكسدة الطبيعية.
- ✓ يسهّل الهضم ولطيف على المعدة والجهاز الهضمي.
- ✓ يدعم نمو الدماغ والعظام لدى الأطفال ويقوّي صحة الحوامل.
- ✓ يحافظ على نضارة البشرة ويؤخر علامات الشيخوخة.
- ✓ يساهم في الوقاية من السرطان والسكري ويعزز عمل الإنسولين.

مدعوم من:

وزارة الخارجية والتعاون الدولي الإيطالية عبر الوكالة الإيطالية  
للتعاون الإنمائي والذي تنفذه سيهام باري بالشراكة مع وزارة  
الزراعة والموارد المائية في حكومة إقليم كردستان

+964 750 668 0236

info@kurdistanoliveoil.com

www.kurdistanoliveoil.com

Rasty Quarter, close to Baghdad garage  
Erbil, Kurdistan Region, Iraq



## زيت الزيتون البكر

هو عصير طبيعي يُستخرج ميكانيكياً من ثمار شجرة الزيتون دون أي معالجات كيميائية، مما يحافظ على نكهته وقيمته الغذائية. يتميز بغناه بالأحماض الدهنية غير المشبعة والفيتامينات ومضادات الأكسدة مثل المركبات الفينولية والتوكوفيرولات. ويُعد غذاءً صحياً مميّزاً بفضل خصائصه الغذائية والعلاجية وفوائده المهمة لصحة الإنسان



## فوائد زيت الزيتون لصحتك

### ١. حماية القلب والشرايين

يساهم زيت الزيتون في:

- خفض مستوى الكوليسترول الضار (LDL)
- الحفاظ على الكوليسترول النافع (HDL)
- تقليل ترسب الدهون على جدران الشرايين
- مما يجعله خياراً ممتازاً للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين.



### ٢. ضبط ضغط الدم

بفضل غناه بمضادات الأكسدة، فإن استهلاك ٤٠-٥٠ غم يومياً من زيت الزيتون يساعد في:

- خفض ضغط الدم تدريجياً
- تقليل الحاجة لأدوية الضغط بنسبة تصل إلى ٥٠% بحسب الدراسات الحديثة

### ٣. تحسين صحة المعدة والجهاز الهضمي

يمتاز زيت الزيتون بأنه:

- خفيف على المعدة مقارنة بالزيوت الأخرى
- غني بحمض الأولييك المفيد للهضم
- يساعد على الامتصاص السليم ويقي من الإمساك ومشاكل الجهاز الهضمي

### ٤. دعم الحمل والرضاعة ونمو الدماغ

تأتي أهمية زيت الزيتون من دوره في:

- دعم نمو الدماغ لدى الجنين والرضيع، إذ يشكل الدهن ٥٠-٦٠% من تركيب الدماغ
- تزويد الأم الحامل والمرضعة بفيتاميني E و K
- المساهمة في نمو العظام وتطور خلايا الدماغ لدى الأطفال

### ٥. نضارة البشرة وتأخير الشيخوخة

يساهم زيت الزيتون في:

- تأخير ظهور علامات التقدم في السن
- ترطيب البشرة والحفاظ على نضارتها
- الحدّ من تطور مرض الزهايمر لارتباطه بتكوين جدران الخلايا العصبية

### ٦. تقوية العظام والوقاية من هشاشة

يساعد زيت الزيتون على:

- تعزيز امتصاص الكالسيوم
- زيادة كثافة العظام
- وهو عنصر مهم للوقاية من هشاشة العظام.



### ٧. حماية الجلد من أشعة الشمس

يحتوي زيت الزيتون على مضادات أكسدة ومركبات قادرة على:

- امتصاص الأشعة فوق البنفسجية الضارة
- حماية الجلد من الالتهابات والأضرار الناتجة عن الشمس

### ٨. الوقاية من مرض السكري ودعم عمل الإنسولين يساعد زيت الزيتون في:

يساعد زيت الزيتون في:

- تحسين حساسية الخلايا للإنسولين
- ضبط مستوى السكر في الدم
- وهو مناسب جداً لمرضى السكري.

### ٩. الحماية من السرطانات

يساهم في الوقاية من بعض السرطانات مثل:

- سرطان الجلد
- المعدة
- الأمعاء
- البروستات
- الثدي لدى النساء
- وذلك لغناه بحمض الأولييك والمركبات الفينولية والفيتامينات والسكوالين.