



סיכום לכלל חלקי הסקירה הספרותית ומקורות

שמן הזית הוא השמן הצמחי העתיק ביותר וככול הנראה נצרך ע"י אבותינו מזה כ 10,000 שנים, בניגוד לשמנים צמחים אחרים שנכנסו לסל המוצרים רק בשנים אחרונות. מצטברות יותר ויותר הוכחות מדעיות לגבי היתרונות הבריאותיים של חומצות שומן חד-בלתי רוויות (חומצה אולאית) כחומר מזין. שמן זית, ודיאטה ים תיכונית כדפוס אכילה מקושרים אם ירידה בסיכון למחלות לבביות, השמנת יתר, התסמונת המטבולית, סוכרת סוג 2, סרטן, נזקי חמצון ויתר לחץ דם. בנוסף על העושר בחומצה אולאית מספר רכיבים של שמן הזית מיוחסים לסגולות הרפואיות שלו. מרכיבים אלו כוללים רכיבים פנולים אשר מיוחסים להם השפעה נוגדת-חמצון ואנטי דלקתיות, מניעת חמצון שומן, השפעות חיוביות על פרופיל השומנים, שיפור תפקוד תאי האנדותרל (התאים המרפדים את כלי הדם והלימפה) והשפעות אנטי-טרומבוטיים. מחקרים נוספים מציעים כי דיאטה המבוססת על חומצות שומן חד בלתי רוויות עלולים להגן מפני מחלות תלויות גיל ובעלי השפעה חיובית להידרדרות קוגניטיבית, כגון אלצהיימר. ניתן לראות כי דיאטה עשירה בשמן זית הולכת יחד עם הזדקנות בריאה ועליה בתוחלת החיים. במדינות בהם האוכלוסייה מתמידה בדיאטה בה המקור העיקרי של שומן הוא שמן זית כמו בספרד, יוון ואיטליה, שעורי הסרטן נמוכים בצורה משמעותית מצפון אירופה.

מקורות ספרותיים:

- Andrikopoulos N. K., Kalogeropoulos N., Falirea A., Barbagianni M. N., 2002. Performance of virgin olive oil and vegetable shortening during domestic deep-frying and pan-frying of potatoes. *International Journal of Food Science and Technology*, 37, 177-190
- Aparicio, R., L. Roda, M.A. Albi, and F. Gutie´rrez. 1999. Effect of various compounds on virgin olive oil stability measured by rancimat. *J. Agr. Food Chem.* 47, 4150–4155.
- Aparicio, R.; Luna, G. 2002. Characterisation of monovarietal virgin olive oils. *Eur. J. Lipid Sci. Technol.* 104, 614–627.



- Binukumar B, Mathew A. 2005. Dietary fat and risk of breast cancer. *World J Surg Oncol* 3-45.
- Garg, A., Bonanome, A., Grundy, S. M., Zhamg, Z. J., Unger, R. H. 1988. Comparison of a high carbohydrate diet with a high-monounsaturated-fat diet in patients with non-insulin-dependent diabetes mellitus. *N. Engl. J. Med.* 391, 829-834
- Gómez-Alonso, S., Fregapane M.G., Salvador, D., Gordon, H. M. 2003. Changes in Phenolic Composition and Antioxidant Activity of Virgin Olive Oil during Frying *Journal of Agricultural and Food Chemistry.* 51, 667-672
- Howard, BV., Van Horn, L., Hsia, J., Manson, JE., Stefanick, ML., Wassertheil-Smoller, S., et al. 2006. Low fat dietary pattern and risk of cardiovascular disease: the women's health initiative randomized controlled dietary modification trial. *JAMA.* 295, 655-666
- Huang, CL & Sumpio, BE. 2008. Olive oil, the Mediterranean diet, and cardiovascular health. *J Am Coll Surg.* 207, 407–416.
- Huertas, J. R., Battino, M., Barzanty, J. et al. 1992. Mitochondrial and microsomal cholesterol mobilization after oxidative stress induced by adriamycin in rats fed with dietary olive and corn oil. *Life Sci.* 50, 2111-2118.
- Kalogeropoulos, N., Chiou, A., Mylona, A., Ioannou, M. S., Andrikopoulos, N. K. 2007. Recovery and distribution of natural antioxidants (α -tocopherol, polyphenols and terpenic acids) after pan-frying of Mediterranean finfish in virgin olive oil. *Food Chemistry.* 100, 509-517
- Keys, A. Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am. J. Clin. Nutr.* 1995, 61 (Suppl), 1321S–1323S.
- Lopez-Miranda, J., Perez-Jimenez, F. et al. 2010. Olive oil and health: summary of the II international conference on olive oil and health consensus report, Jaen and Cordoba (Spain) 2008. *Nutr. Meta. And cardiovascular diseases.* 20, 284-294
- Menotti, A., Blackburn, H., Kromhout, et al. 1997. Changes in population cholesterol levels and coronary heart disease deaths in seven countries. *Eur. Hart. J.* 18, 566-571
- Paniagua, JA., Gallego de la Sacristana, A., Romero, I., Vidal-Puig, A. Latre, J. M. Sanchez, E. 2007. Monounsaturated fat – rich diet prevents

מועצת הצמחים-ענף הזית

טל: 04-6990007, 04-6989497 פקס: 04-6989264

חוות חנניה, ת.ד. 102, קיבוץ פרוד 20110

olibaord@bezeqint.net



central body fat distribution and decreases postprandial adiponectin expression induced by a carbohydrate-rich diet in insulin-resistant subjects. *Diabetes care.* 30, 1717-1723

- Shroder, H., Marrugat, J., Vila, J., Covas, M. 2004. Adherence to the traditional Mediterranean diet is inversely associated with body mass index and obesity in Spanish population. *J. Nutr.* 134, 3355-3361
- Silva, L., Pinto, J., Carrola, J., Paiva-Martins, F. 2010. Oxidative stability of olive oil after food processing and comparison with other vegetable oils, *Food Chemistry*, 121, 1177-1187
- Trichopoulou, A. Lagiu, P. 1997. Worldwide patterns of dietary lipids intake and health implications. *Am. J. Clin. Nut.* 66, 961-964
- Trichopoulou, A.; Critselis, E. 2004. Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: a review. *Public Health Nutr.* 7, 943-947.
- Varela, G. and Ruiz-Roso, B. (1992), Some Effects of Deep Frying on Dietary Fat Intake. *Nutrition Reviews*, 50, 256–262.
- Visioli, F.; Galli, C. 2001. The role of antioxidants in the Mediterranean diet. *Lipids*, 36 (Suppl), S49–S52.