Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره چهارم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۹۸، صفحه: ۷۳-٦٦

Review Article

مروری بر خواص گیاه زیتون از دیدگاه قرآن کریم و روایات

دریافت مقاله: ۹٦/٥/۲۰ پذیرش مقاله: ۹۸/۱۰/۲

پروین سجادی کبودی (PhD)[۱]
جمیله آقاتبار رودباری (PhD)[۲]
حمیده راعی عباس آبادی (BSc Student)[۳]
سهیل ابراهیم پور (PhD)[٤*]

۱. گروه پزشکی اجتماعی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۲. دبیرخانه تحول و نوآوری در آموزش، معاونت آموزشی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۳. کمیته تحقیقات دانشجویی، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
۴. مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری، پژوهشکده سلامت، دانشگاه علوم پزشکی بابل، بابل، ایران.
*نویسنده مسئول: سهیل ابراهیم پور
بابل، خیابان گنج‌افروز، دانشگاه علوم پزشکی بابل، پژوهشکده سلامت، مرکز تحقیقات بیماری‌های عفونی و گرمسیری.
تلفن: ۹۸ ۱۱ ۳۲۲۰۷۹۱۸+
فاکس: ۹۸ ۱۱ ۳۲۲۰۷۹۱۸+
Email: drsoheil1503@yahoo.com

چکیده

سابقه و هدف: در قرآن کریم به خواص گیاهان متعددی از جمله زیتون اشاره شده است. لذا هدف از این مطالعه، بررسی نقش گیاه زیتون ازدیدگاه قرآن کریم و دین اسلام می‌باشد.

مواد و روش‌ها: این مطالعه به روش توصیفی- تحلیلی با استفاده از آیات قرآن کریم و روایات از منابع معتبر اسلامی، با کلید واژه‌های قرآن کریم، روایات و گیاه زیتون در پایگاه‌های اطلاعاتی Google Scholar, Iran medex و SID انجام پذیرفت.

یافته‌ها: واژه زیتون شش بار در قرآن کریم آمده است از جمله در آیه ۹۹ و ۱۴۱ سوره انعام و آیه ۱۱ سوره نحل. طبق آیه ۲۰ سوره مومنون مقصود از درخت و روغن احتمالا درخت و روغن زیتون است. در آیه ۳۵ سوره نور زیتون روغنی است که از درخت مبارک زیتون به دست می‌آید و این روغن پاک و خالص است. طبق نظر متخصصان تغذیه زیتون دارای خواص ضد جهشی و آنتی‌اکسیدانی قوی می‌باشد. آرام‌بخش و مسهلی ملایم است که زخم معده و دوازدهه را بهبود می‌بخشد. این میوه در درمان انواع سرطان و درمان بیماری قلبی، التهابات و بیماری‌های گوارشی نقش بسزایی دارد.

نتیجه‌گیری: از مجموع یافته‌های فوق می‌توان چنین استنباط کرد که دین مبین اسلام به تمام ابعاد زندگی انسان توجه خاصی نشان می‌دهد. آموزه‌های دینی ما در خصوص گیاه زیتون که مستندات علمی امروز بر آن صحه دارد گواه این مطلب می‌باشد. به طوری که دستورالعمل‌های خاص آن در قرآن کریم می‌تواند در جهت ارتقا سلامتی و طول عمر انسان و استفاده از منابع غذایی موجود در طبیعت کارگشا باشد.

واژه‌های کلیدی: گیاه زیتون، قرآن کریم، دین اسلام

مقدمه

قرآن کریم همواره منبع الهام‌بخش دانشمندان علوم مختلف در کشف حقایق علمی جهان هستی بوده است. در سال‌های اخیر با توسعه‌ی روابط علمی و فرهنگی اسلام و غرب نگاهی دینی و قرآنی به علوم روز، یکی از دغدغه‌های متفکران دینی سراسر عالم بوده است به طوری که حجم عظیمی از تحقیقات میان رشته‌ای به حوزه‌ی علم و دین اختصاص یافته است.

تمام موجودات از جمله گیاهان نشانه و آیه‌ای از عظمت پروردگار می‌باشند. گیاهانی که در قرآن از آنها نام برده شده هم از نظر خواص و کاربرد و هم از حیث وقایع و رویدادهایی که همراه نام آنها ذکر گردیده اهمیت ویژه‌ای دارند. یکی از گیاهانی که در قرآن کریم از آن در قرآن کریم یاد شده و به آن قسم خورده شده، زیتون می‌باشد. چرا که در آن خواص درمانی و دارویی بسیار زیادی نهفته است به طوری که صاحب تقویم الابدان می‌فرماید خواص زیتون زیاد و عدیده است (۱ و ۲). از گیاه زیتون در سوره‌های متعددی نام برده شده است که عبارتند از: سوره انعام آیه ۹۹ و۱۴۱، سوره نحل آیه۱۱، سوره نور آیه ۳۵، سوره عبس آیه ۲۹، سوره مومنون آیه ۲۰، سوره تین آیه ۱ تا ۴. زیتون در فارسی و عربی، نام درخت و گیاهی است با نام علمی Olea europaea متعلق به خانواده Oleaceae که در انگلیسی Olive نامیده می‌شود. واژه زیتون برگرفته از ریشه سامی زیتو است (۳). زیتونه واحد زیتون می‌باشد و به یک درخت یا میوه‌ی زیتون گفته می‌شود. در زبان عربی هر گونه روغن را زیـــت، برگرفته از نام زیتـــون، می‌نامند چنـــان چه روغن زیتون را زیت الزیتون می‌نامند (۴).

همان طور که قبلا گفته شد در قرآن کریم و احادیث به زیتون بسیار سفارش گردیده.طبق روایات، پیامبر (صلی علی محمد و آل محمد) مصرف زیتون را در درمان بیماری‌های گوناگون موثر دانسته و از آن به عنوان درختی خجسته یاد نموده است (۱). امام علی (علیه السلام) نیز به مصرف روغن زیتون سفارش بسیار نموده است و می‌فرماید: با روغن زیتون بدن خود را چرب کنید و با آن خورش سازید چرا که روغن نیکان و خورش برگزیدگان است با وجود آن به هیچ بیماری، زیان نمی‌رساند (۲). زیتون درختی همیشه سبز است. از قدیمی‌ترین گیاهان منطقه‌ی مدیترانه و به ویژه خاورمیانه می‌باشد. این گیاه نیمه گرمسیری می‌باشد و در مناطقی که خطر یخبندان‌های شدید زمستانه وجود نداشته باشد می‌توان کشت داد (۷-۵). دارای دو گونه می‌باشد. olea europaeal و olea ferruginea گونه‌ی Olea europaeal همان زیتون معمولی است (۸ و ۹). درختی بلند با برگ‌های چرمی و کشیده و میوه‌ی آن تخم مرغی شکل می‌باشد. زیتون دارای خواص آنتی‌اکسیدانی می‌باشد. اولئوروپین و اسید کافئیک به دست آمده از برگ‌های زیتون اثرات مشابه سوپراکسید دسموتاز ایجاد می‌کند و توانایی از بین بردن رادیکال‌های آزاد را دارند (۱۰). همچنین این گیاه اثرات ضد میکروبی

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

بسیاری دارد که به تفصیل در مورد آن بحث می‌کنیم. این گیاه از پیشرفت دیابت نوع یک با منشاء خودایمنی است، جلوگیری می‌کند (۱۱). زیتون دارای خواص ضد التهاب و پایین آورنده کلسترول خون می‌باشد (۱۲ و ۱۳). لذا هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش گیاه زیتون از دیدگاه قرآن کریم و دین اسلام می‌باشد.

مواد و روش‌ها

در این مطالعه که به روش توصیفی- تحلیلی صورت گرفته، از آیات قرآن، روایات معصومان (علیهم‌السلام) و همچنین از منابع مختلف علمی همچون Pubmed، SID، Google scholar، Iran medex استفاده گردید.

یافته‌ها

زیتون خواص دارویی زیادی دارد چرا که در قرآن کریم نیز از آن یاد شده و به آن قسم خورده شده است (۱۶-۱۴).خواص گیاه زیتون را می‌توان به ترکیبات موثر موجود در آن نسبت داد.

- ترکیبات شیمیایی گیاه زیتون:

این گیاه دارای ترکیبات پلی‌فنلی است که حضور این ترکیبات در درمان انواع سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی، التهابات روماتیسمی و بیماری‌های گوارشی نقش بسزایی دارد (۱۷ و ۱۸).

محصولات زیتون شامل منبع غنی از پلی‌فنول‌ها نظیر اولئوروپین و مشتقات آن شامل هیدروکسی تیروزول و تیروزول که رادیکالهای آزاد را جمع می‌نماید. ترکیب اصلی برگ و فرآورده‌های زیتونی دست نخورده از گونه‌ی Olea europaea آلئوروپین است و بسیاری از پلی‌فنول‌های یافت شده در روغن زیتون به وسیله‌ی هیدرولیز آن به وجود آمده است (۱۹). اثر حفاظتی عصاره‌ی برگ زیتون بیشتر به محتوای بالای ترکیبات پلی‌فنولی با خاصیت آنتی‌اکسیدانی است (۲۰). از دیگر ترکیبات زیتون مواد قندی، مواد تلخ، مواد رزینی، موم، تانن، اسید گالیک، گلوکوزید، اولوروپیسین، لاکتون غیراشباع و اولوروپتیک اسید می‌باشد. ترکیبات روغن تازه شامل اولئیک اسید و مقدار کمی جوهر نخل و اسیدهایی مانند اسید اسیتریک، لینولئیک، آراشیدیک و میر سیتیک می‌باشد (۲۳-۲۱). روغن زیتون به دلیل وجود ترکیبات فنلی و نیز اسیدهای چرب غیراشباع نقش مهمی در پیشگیری از سرطان مری و کولون دارد (۲۷-۲۴). روغن زیتون به دلیل داشتن ویتامین E در ترمیم زخم‌های پوستی چون زخم سوختگی و زخم پای دیابتی که یکی از عواض وخیم بیماری دیابت است موثر می‌باشد (۲۸).

- اثرات فیزیو لوژیکی و فارماکولوژیکی گیاه زیتون:

امام جعفر صادق (علیه‌السلام) می‌فرماید: خوردن سویق با روغن زیتون، گوشت می‌رویاند، استخوان را استحکام می‌بخشد، پوست را نازک می‌کند و بر توان جنسی می‌افزاید. از گیاه زیتون می‌توان در سوختگی‌های سطحی استفاده کرد. مالیدن روغن آن بر روی سوختگی، مانع تاول‌زدن می‌شود (۲۹). طبق نظر متخصصان تغذیه، زیتون دارای خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد جهشی قوی در صنایع دارویی، غذایی و بهداشتی از اهمیت زیادی برخوردار است. میوه‌ی گیاه زیتون ماده‌ای مغذی، آرامش‌بخش، مسهلی ملایم است که زخم معده و دوازدهه را بهبود می‌بخشد (۳۰). در سال ۲۰۰۱ پرفسور ویلت با استفاده از مطالعات اپیدمیولوژیکی و کارآزمایی بالینی یک هرم غذایی را طراحی نمود که این هرم غذایی همه‌ی چربی را بد نمی‌داند بلکه بر مصرف روغن‌های گیاهی به ویژه روغن زیتون که مورد تاکید قرآن کریم و ائمه می‌باشد تاکید دارد. بر اساس مطالعاتی که اخیرا صورت گرفت، شیوع بیماری‌های عروق کرونر در حوضه‌ی مدیترانه علی‌رغم مصرف بالای روغن زیتون (۴۰٪ کل کالری) به طور چشمگیری پایین است. پژوهشگران دلیل این امر را به وجود چربی‌های اشباع نشده در این روغن نسبت داده‌اند که باعث افزایش HDL و کاهش LDL، کاهش کلسترول و کاهش تری‌گلیسرید می‌شود و به علت ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی باعث کاهش پراکسیداسیون چربی‌ها و جلوگیری از تشکیل رادیکال‌های آزاد و نهایتا کاهش چسبندگی LDL به دیواره سرخرگ‌ها و تصلب شرایین می‌شود (۳۱). روغن زیتون با اثر بر سطح لیپیدهای مغز، سبب کاهش حجم سکته‌های مغزی می‌شود (۲۸). در روایتی ار پیامبر (صلی علی محمد و آل محمد) آمده است: روغن زیتون را بخورید وخود را با آن چرب کنید، درمان برای هفتاد بیماری که از جمله آنها جذام می‌باشد (۲). روغن زیتون از سرطان پوست جلوگیری می‌کند و اسید اولئیک موجود در روغن زیتون باعث می‌شود چین و چروک‌های پیری دیرتر ظاهر گردد (۳۲).

نتایج تحقیق عیدی و همکاران نشان می‌دهد که روغن زیتون با فعال کردن سیستم‌های دخالت‌کننده در مسیرهای ضد دردی بر درد التهابی ایجاد شده به وسیله فرمالین در موش موثر است و مالیدن این روغن را در کاهش درد موثر می‌داند (۳۳). مالیدن روغن زیتون تا ده روز برای رفع ریزش مو موثر است و همچنین کودکانی که دارای استخوان نرم هستند و برای افرادی که کم خون می‌باشند مالش روغن زیتون بسیار مفید می‌باشد (۳۴). محمد محمود عبدالله درباره زیتون می‌نویسد: زیتون کبد را تقویت می‌کند و دستگاه گوارش را بانشاط می‌کند، پوست را لطیف و انسان را قوی می‌کند. ضد سموم بدن و مسکن دردهای شکم است. برای تقویت مو و برای امراض پوستی و تقویت نور چشم مفید می‌باشد. برگ گیاه زیتون علاوه بر خواص دارویی، برای مهار بیماری دیابت اثر مفیدی دارد (۳۵).

- دیدگاه طب سنتی از گیاه زیتون:

در طب سنتی با الهام از قرآن کریم و احادیث ائمه به موارد زیر اشاره شده است. عصاره آبی برگ زیتون فشار خون را پایین می‌آورد و از پوست درخت به عنوان تب‌بر استفاده می‌شود (۳۶). جوشانده برگ زیتون برای بهبود نقرس و روماتیسم به کار می‌رود. روغن زیتون مسهل و نرم کننده است (۳۷). روغن زیتون نارس برای تقویت لثه و همچنین دندان مفید می‌باشد. از ضماد میوه‌ی زیتون برای رفع پوسته شدن سر استفاده می‌گردد. صمغ درخت زیتون طبع گرم دارد و سبب تقویت ذهن و حافظه می‌شود. برای سرفه مزمن و اخراج بلغم و مرهم زخم کارا می‌باشد.

- اثرات آنتی اکسیدانی گیاه زیتون:

ولئوروپین و اسیدکافئیک به دست آمده از برگ زیتون اثرات مشابه سوپراکسیددسموتاز ایجاد می‌کنند و می‌توانند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرند. عصاره گرفته شده از دانه‌های زیتون به خاطر داشتن ترکیبات قوی اثر آنتی‌اکسیدانی دارد (۳۸ و ۳۹). آب خارج شده طی فرآیند تولید روغن زیتون می‌تواند اثرات آنتی‌اکسیدانی قوی مانند مهار اکسیداسیون LDL، از بین بردن آنیون‌های سوپراکسید و مهار تولید لوکوترین‌ها توسط نوتروفیل ایجاد می‌کنند (۴۰).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

-اثرات ضد میکروبی گیاه زیتون:

طی مطالعاتی مشخص گردید که عصاره‌ی برگ زیتون می‌تواند جلوی رشد میکروارگانیسم‌های هلیکوباکتر پیلوری، استافیلوکوک اورئوس و Compylobacter jejuni را بگیرد و همچنین می‌تواند با این روش روی فلور باکتریایی لوله گوارش اثر بگذارد. در تحقیقات بعدی مشخص گردید که ترکیب اولئوروپین و اسیدکافئیک اثر مهمی بر باکتری گرم مثبت Bacillus cereus و استافیلوکوک و باکتری‌های گرم منفی اشیرشیاکولی و Damonella enteritidis دارند (۴۱ و ۴۲).

- اثرات ضد دیابتی گیاه زیتون:

مطالعاتی که بر روی حیوانات دیابتی انجام گرفت مشخص گردید که برگ زیتون بر کاهش قند و چربی خون موثر می‌باشد. گیاه زیتون از پیشرفت دیابت نوع یک با منشاء خودایمنی جلوگیری می‌کند (۴۳).

- اثرات ضد فشار خون گیاه زیتون:

طی تحقیقی که بر روی حیوانات آزمایشگاهی انجام شده، عصاره برگ زیتون به موش‌هایی که با تجویز مهار کننده‌ی تولید نیتریک اکساید در آنها فشار خون ایجاد شده بود تجویز گردید و مشاهده شد که عصاره‌ی برگ زیتون می‌تواند فشار خون حیوانات را کاهش دهد. این یافته در مورد انسان نیز تایید شده است. تجویز عصاره‌ی برگ زیتون با دوز ۵۰۰ میلی‌گرم دو بار در روز فشار خون سیستول و دیاستول بیماران دیابتی را کاهش داده و این اثر با کاپتوپریل قابل مقایسه است (۴۴).

- اثرات خوردن زیتون بر دندان:

طبق فرمایش پیامبر (صلی علی محمد و آل محمد): چه نیکو مسواکی است زیتون، از درختی خجسته که دهان را خوشبو می‌کند، جرم دندان را می‌برد و مسواک من و پیامبران پیش از من است. عصاره‌ی زیتون در برابر عوامل بیماری‌زا فعال دهان به ویژه باکتری‌های بی‌هوازی گرم منفی فعال بوده و می‌تواند به عنوان عامل جایگزین طبیعی در مقابل بیماری التهابات لثه در نظر گرفته شود (۴۵ و ۴۶).

بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، خواص پزشکی و دارویی زیتون از منظر قرآن کریم، روایات، سنت‌ها و منابع طب سنتی و همچنین پژوهش‌های علمی انجام‌شده در ارتباط با گیاه زیتون و انواع ترکیبات آن مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های این مطالعه نشان داد که دین اسلام و قرآن کریم به تمامی ابعاد وجودی یعنی روح، معنویت و جسم بشر که وسیله رشد و تعالی انسان است توجه نموده و آموزه‌های دینی و تاکید قرآن و ائمه بر مصرف میوه‌هایی همچون زیتون نه تنها از روی آگاهی و منطق علمی بیان شده است، بلکه این دستورالعمل در پیشگیری از بیماری‌ها، ابقای سلامتی، طول عمر، زندگی ایده‌آل برای انسان و استفاده‌ی بهینه از منابع غذایی موجود در طبیعت نیز اشاره شده است. علاوه بر این که سعادت روحی انسان در قرآن کریم که کتاب سعادت بشر است، مورد توجه است، به بعد سلامت جسمی نیز بسیار توجه شده است. شاهد این مدعا آیاتی می‌باشد که به بیان انواع خوراکی‌ها از جمله میوه‌هایی که برای انسان مفید هستند، پرداخته است؛ در این میان، زیتون یکی از گیاهانی است که در قرآن و تعالیم دینی و سنت اهل بیت علیهم السلام جایگاه ویژه‌ای دارد، در قرآن بارها به‌صراحت از زیتون یاد شده، در روایات متعددی مصرف آن اعم از میوه، برگ، چوب درخت، روغن و انواع ترکیبات مختلف مشتق از زیتون مورد تأکید قرار گرفته است. این گیاه یکی از گیاهان بومی سواحل مدیترانه محسوب می‌شود.

یافته‌های این مطالعه حاکی از آن است که مصرف روغن زیتون با شیوع پایین‌تر بیماری‌های قلبی- عروقی همراه است؛ این یافته با نتایج پژوهش حیدری و همکاران (۱۳۹۵) هم‌خوانی دارد (۴۷). علاوه بر این، جایگزین کردن روغن‌های خوراکی با روغن زیتون می‌تواند در جلوگیری از ابتلای افراد به بیماری‌های مزمن مؤثر باشد. زیتون با داشتن ترکیبات استرولی، ترکیبات فنولی و ویتامین‌های E و A، بر سلامتی انسان تأثیر مثبت دارد و به میزان قابل ملاحظه‌ای بیماری‌های قلبی- عروقی را کاهش می‌دهد. این ترکیب قادر است، در روند بهبود بیماری‌های مزمن مانند دیابت، چاقی، پیری، استرس اکسیداتیو، سرطان و کاهش حافظه نقش حائز اهمیتی داشته باشد (۴۸). همچنین اثر محافظتی ترکیبات مختلف گیاه و میوه زیتون در برابر برخی سرطان‌ها، التهابات، انواع میکرب‌ها و دیابت نوع یک و فشارخون در بسیاری از تحقیقات مورد تایید قرار گرفته است. روغن زیتون سبب اصلاح پاسخ‌های ایمنی و التهابی می‌شود. مصرف روغن زیتون فوق بکر در درمان دیسمنوره اولیه موثر است و به نظر می‌رسد می‌تواند به عنوان جایگزین برای مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مورد استفاده قرار گیرد. استفاده از روغن زیتون موضعی بر پیشگیری از زخم بستر بیماران که پیشگیری از آن یک اولویت مهم در بخش‌های مراقبت ویژه و طولانی مدت محسوب می‌شود، نیز تاثیر دارد (۴۹). این یافته‌ها با یافته‌های پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۶) که در پژوهش خود نتیجه‌گیری کردند که زیتون در پیشگیری از بیماری‌های قلبی، آلزایمر، سرطان‌های روده‌ی بزرگ، پوست، پروستات، سینه، رحم و تخمدان؛ دیابت، بیماری‌های التهابی و خودایمن مانند روماتیسم، پوکی استخوان و بیماری‌های عصبی مانند نشانگان داون نقش دارد و همچنین دارای اثرهای ضدالتهابی، ضدمیکروبی و آنتی‌اکسیدانی است، همخوانی دارد (۵۰).

ثابت شده است که رژیم غذایی سرشار از روغن زیتون بیشتر از رژیم‌های غذایی کم چرب به کاهش وزن کمک می‌کند. با توجه به این که چاقی یک عامل منفی در جهت سلامتی و طول عمر افراد جامعه می‌باشد وگزارش‌های پزشکی حاکی از این است که چاقی و بسیاری از بیماری‌های جسمانی از جمله مشکلات قلبی عروقی و فشارخون با هم ارتباط دارند و میزان مرگ و میر در افراد چاق بیش از افراد معمولی است، استفاده از روغن زیتون در رژیم‌های ضدچاقی را می‌توان توصیه نمود.

با توجه به فرمایش حضرت امام صادق علیه السلام که می‌فرمایند غذای تو دوای تو باید باشد، یعنی خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها به صورتی تهیه و مورد مصرف قرار گیرند که علاوه بر نقش غذایی در بدن، عملکرد دارویی و شفابخشی نیز داشته باشند (۵۱). تغذیه، فرهنگ مصرف غذا و رژیم غذایی از مسائل اساسی در زندگی امروز است که انسان‌ها نه تنها برای تناسب اندام، بلکه برای رسیدن به سلامتی و برخورداری از بدنی آماده بایستی این مقوله را مورد توجه قرار دهند. امام رضا (علیه السلام) از پدرانش نقل نمودند که پیغمبر (صلوات الله علیه و آله) فرمودند: زیتون را داشته باشید، چون آن سره (زهره) را می‌شکافد، بلغم را می‌برد، پی‌ها را محکم واخلاق را نیکو می‌کند، نفس را پاک می‌گرداند و از بین برنده غم است (۵۲). از آنجایی که سلامتی و زندگی سالم، از مهمترین مواردی است که دین اسلام توجه ویژه‌ای به آن معطوف داشته است و در این راستا، در آیات و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

روایات متعدد بر نحوه‌ی صحیح تغذیه تأکیدات ویژه‌ای شده است و این موضوع تا بدان جا مهم بوده است که بیش از ۳۰۰ آیه و صدها روایات در خصوص سلامت و سالم زیستن وجود دارد، همچنین، از آنجایی که بر اساس آیات از جمله آیه ۵۷ سوره یونس، قرآن کریم، درمان‌کننده تمام بیماری‌ها است و در بسیاری از روایات نیز اصول و مبانی در زمینه بهداشت و سلامت به ویژه با مصرف خوراکی‌هایی مانند زیتون مورد تاکید قرار گرفته است، ضروری است که در علم پزشکی و بهداشت به این مقوله به ویژه توجه جدی شود؛ امروزه، بیماری قلبی، فشارخون، سرطان‌ها، اختلالات سیستم ایمنی و مشکلات و واکنش‌های آلرژیک، التهابات پوستی و عفونت‌های باکتریایی به طور گسترده دامنگیر سلامت جامعه شده است که یکی از علت‌های مهم و اصلی آن رفتار تغذیه‌ای نامناسب و عدم آگاهی در خصوص خواص درمانی و شفابخشی بسیاری از مواد غذایی مورد استفاده می‌باشد. از این رو، رهنمود به افراد جامعه در این خصوص بسیار مهم و ضروری است. زیتون میوه‌ای است که هزاران سال است توسط انسان‌ها در حال استفاده بوده است. هر بخشی از گیاه و میوه زیتون و مشتقات آن برای سلامتی مفید و موثر می‌باشد. این اثرات می‌توانند شامل اثرات درمانی، سلامتی و یا پیشگیری باشد. با توجه به ترکیبات موجود در گیاه و روغن زیتون و خواص مفید و تاثیرات متعدد درمانی آن در رابطه با عوامل مرتبط با سلامت از جمله جلوگیری از پوکی استخوان، جلوگیری از سرطان‌های متعدد، کاهش التهاب و ورم مفاصل، بهبود سیستم گوارش، تسکین واکنش‌های آلرژیک، بهبود جریان خون، محافظت در برابر بیماری‌های قلبی، افزایش عملکرد شناختی، مبارزه علیه عفونت‌ها و کاهش فشار خون، از این گیاه می‌توان به عنوان یک گیاه استراتژیک در تامین، حفظ و ارتقای سلامتی کلیه افراد استفاده نمود (۵۳)؛ هرچند توانایی‌های شفابخشی، بهبودی و ترمیمی انواع مختلف گیاهان دارویی بسیار چشمگیر و شناخته شده هستند، اما با توجه به گسترش تهدیدهای عوامل خطرزای سلامت در این راستا، محققان علم پزشکی رسالت عظیمی دارند تا با مراجعه مستمر به قرآن کریم و احادیث و پژوهش در متون آن‌ها به خواص بیشتری از این گیاه و سایر گیاهان مشابه دست یابند و کاربردهای غذایی و درمانی آن‌ها را بیشتر مورد تاکید قرار دهند، چرا که با شناخت خواص درمانی گیاهان می‌توان با توجه به طبع فرد و نوع بیماری، مناسب‌ترین داروها را بدون استفاده از ترکیبات شیمیایی برای درمان فرد تجویز نمود تا آثار مثبت آن در زندگی فردی و جامعه مشهود گردد و بدین گونه جامعه را از عظمت بیکران انوار الهی و دانش حضرت ختمی مرتبت و بزرگان دین اسلام بهره‌مند سازند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

References

1. Saki K, Kazemi-Ghoshchi B, Asadzadeh J, Kheiri A, Hajigholizadeh Gh, et al. Quran Medicine: Studying From Modern Science Perspective. J Nov Appl Sci. 2014; 3(1): 53-7.

2. Rafiei A, Amjadi O. Mystery of the Holy Quran and Narratives Emphasize the Consumption of Olive. Journal of Religion and Health. 2014; 1(1): 19-33.

3. Tomati U, Zito V, Sandovar A, Gaton P, Ruiz M, editors. A European Regulation about Olive Mill Waste Industry. Proceedings of the 11th International Symposium on Environmental Pollution and its Impact in the Mediterranean Region, Cyprus; 2001.

4. Miana G, Al-Hazimi H. Chemical Investigation of Saudi Arabian Plants: I. Scopoletin from Rhanterium Epapposum Olive. J Chem Soc Pakistan. 1983; 5: 223-5.

5. Moriana A, Fereres E. Plant indicators for Scheduling Irrigation of Young Olive Trees. Irrigation Science. 2002; 21(2): 83-90.

6. Owen CA, Bita EC, Banilas G, Hajjar SE, Sellianakis V, Aksoy U, et al. AFLP Reveals Structural Details of Genetic Diversity Within Cultivated Olive Germplasm From the Eastern Mediterranean. Theoretical and Applied Genetics. 2005; 110(7): 1169-76.

7. Hirst D. The gun and the olive branch: the roots of violence in the Middle East: Nation Books; 2003.

8. Rallo P, Tenzer I, Gessler C, Baldoni L, Dorado G, Martin A. Transferability of Olive Microsatellite Loci Across the Genus Olea. Theoretical and Applied Genetics. 2003; 107(5): 940-6.

9. Lavee S. Aims, Methods, and Advances in Breeding of New Olive (Olea europaea L.) Cultivars. International Symposium on Olive Growing. 1990: 286. 1.

10. Sun-Waterhouse D, Zhou J, Miskelly G, Wibisono R, Wadhwa S. Stability of Encapsulated Olive Oil in the Presence of Caffeic Acid. Food Chemistry. 2011; 126(3): 1049-56.

11. Pereira AP, Ferreira IC, Marcelino F, Valentão P, Andrade PB, Seabra R, et al. Phenolic Compounds and Antimicrobial Activity of Olive (Olea europaea L. Cv. Cobrançosa) leaves. Molecules. 2007; 12(5): 1153-62.

12. Binkoski AE, Kris-Etherton PM, Wilson TA, Mountain ML, Nicolosi RJ. Balance of Unsaturated Fatty Acids is Important to a Cholesterol-Lowering Diet: Comparison of Mid-Oleic Sunflower Oil and Olive Oil on Cardiovascular Disease Risk Factors. Journal of the American Dietetic Association. 2005; 105(7): 1080-6.

13. Acín S, Navarro MA, Carnicer R, Arbonés-Mainar JM, Guzmán MA, Arnal C, et al. Dietary Cholesterol Suppresses the Ability of Olive Oil to Delay the Development of Atherosclerotic Lesions in Apolipoprotein E Knockout Mice. Atherosclerosis. 2005; 182(1): 17-28.

14. Ranjbar A, Tavilani H, Mohsenzadeh F. Quran and Pharmaceutical Plants: Antioxidants. Quran and Medicine. 2013; 2(1): 5-9.

15. Ahmad S. The Holy Quran and Vegetation. The Pakistan Journal of Forestry. 1984; 34: 49.

16. Salem Z, Nakhlestanei S, Sabet MS, Mahmoodi M, Rezaee A, Alavi H. Biochemical Compounds and Nutritional Roles of the Foods Explained in the Quran. Pakistan Journal of Nutrition. 2009.

17. Visioli F, Galli C. The Effect of Minor Constituents of Olive Oil on Cardiovascular Disease: New Findings. Nutrition reviews. 1998; 56(5): 142-7.

18. Covas MI. Olive Oil and the Cardiovascular System. Pharmacological Research. 2007; 55(3): 175-86.

19. Raederstorff D. Antioxidant Activity of Olive Polyphenols in Humans: a Review. International Journal for Vitamin and Nutrition Research. 2009; 79(3): 152-65.

20. Paiva-Martins F, Gordon MH. Effects of pH and Ferric Ions on the Antioxidant Activity of Olive Polyphenols in Oil-in-Water Emulsions. Journal of the American Oil Chemists' Society. 2002; 79(6): 571-6.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

21. Moreno JJ. Effect of Olive Oil Minor Components on Oxidative Stress and Arachidonic Acid Mobilization and Metabolism by Macrophages RAW 264.7. Free Radical Biology and Medicine. 2003; 35(9): 1073-81.
22. Llor X, Pons E, Roca A, Alvarez M, Mane J, Fernandez-Banares F, et al. The Effects of fish Oil, Olive Oil, Oleic Acid and Linoleic Acid on Colorectal Neoplastic Processes. Clinical Nutrition. 2003; 22(1): 71-9.
23. Wang X, Wang J, Yang N. Flow Injection Chemiluminescent Detection of Gallic Acid in Olive Fruits. Food Chemistry. 2007; 105(1): 340-5.
24. Stoneham M, Goldacre M, Seagroatt V, Gill L. Olive Oil, Diet and Colorectal Cancer: an Ecological Study and a Hypothesis. Journal of Epidemiology & Community Health. 2000; 54(10): 756-60.
25. Lipworth L, Martínez MaE, Angell J, Hsieh CC, Trichopoulos D. Olive Oil and Human Cancer: an Assessment of the Evidence. Preventive Medicine. 1997; 26(2): 181-90.
26. Pelucchi C, Bosetti C, Negri E, Lipworth L, La Vecchia C. Olive oil and Cancer Risk: an Update of Epidemiological Findings Through 2010. Current Pharmaceutical Design. 2011; 17(8): 805-12.
27. Pera M, Pera M. Recent Changes in the Epidemiology of Esophageal Cancer. Surgical Oncology. 2001; 10(3): 81-90.
28. Kirimlioglu V, Kirimlioglu H, Yilmaz S, Ozgor D, Coban S, Karadag N, et al., editors. Effect of Fish Oil, Olive Oil, and Vitamin E on liver Pathology, Cell Proliferation, and Antioxidant Defense System in Rats Subjected to Partial Hepatectomy. Transplantation Proceedings; 2006; 38(2): 564-7.
29. Impellizzeri J, Lin J. A Simple High-Performance Liquid Chromatography Method for the Determination of Throat-Burning Oleocanthal with Probated Antiinflammatory Activity in Extra Virgin Olive Oils. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2006; 54(9): 3204-8.
30. Romero C, Medina E, Vargas J, Brenes M, De Castro A. In Vitro Activity of Olive Oil Polyphenols Against Helicobacter Pylori. Journal of Agricultural and Food Chemistry. 2007; 55(3): 680-6.
31. Gonzalez-Santiago M, Martín-Bautista E, Carrero J, Fonolla J, Baro L, et al. One-month Administration of Hydroxytyrosol, a Phenolic Antioxidant Present in Olive Oil, to Hyperlipemic Rabbits Improves Blood Lipid Profile, Antioxidant Status and Reduces Atherosclerosis Development. Atherosclerosis. 2006; 188(1): 35-42.
32. Ichihashi M, Ahmed NU, Budiyanto A, Wu A, Bito T ,Ueda M, et al. Preventive Effect of Antioxidant on Ultraviolet-Induced Skin Cancer in Mice. Journal of Dermatological Science. 2000; 23(1): 45-50.
33. Kaeidi A, Esmaeili-Mahani S, Sheibani V, Abbasnejad M, Rasoulian B, Hajializadeh Z, et al. Olive (Olea europaea L.) Leaf Extract Attenuates Early Diabetic Neuropathic Pain through Prevention of High Glucose-Induced Apoptosis: in Vitro and in Vivo Studies. Journal of Ethnopharmacology. 2011; 136(1): 188-96.
34. Chick DH. Study of Rickets in Vienna 1919-1922. Medical history. 1976; 20(1): 41-51
35. Madigan C, Ryan M, Owens D, Collins P, Tomkin GH. Dietary Unsaturated Fatty Acids in Type 2 Diabetes: Higher Levels of Postprandial Lipoprotein on a Linoleic Acid-Rich Sunflower Oil Diet Compared With an Oleic Acid-Rich Olive Oil Diet. Diabetes Care. 2000; 23(10): 1472-7.
36. Terés S, Barceló-Coblijn G, Benet M, Alvarez R, Bressani R, Halver J, et al. Oleic Acid Content is Responsible for the Reduction in Blood Pressure Induced by Olive Oil. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2008; 105(37): 13811-6.
37. Abut E, Guveli H, Yasar B, Bolukbas C, Bolukbas FF, Ince AT, et al. Administration of Olive Oil Followed by a Low Volume of Polyethylene Glycol-Electrolyte Lavage Solution Improves Patient Satisfaction With Right–Side Colonic Cleansing Over Administration of the Conventional Volume Of Polyethylene Glycol-Electrolyte Lavage Solution for Colonoscopy Preparation. Gastrointestinal Endoscopy. 2009; 70(3): 515-21.
38. Franco MN, Galeano-Díaz T, López Ó, Fernández-Bolaños JG, Sánchez J, De Miguel C, et al. Phenolic Compounds and Antioxidant Capacity of Virgin Olive Oil. Food Chemistry. 2014; 163: 289-98.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

39. Muíño I, Díaz MT, Apeleo E, Pérez-Santaescolástica C, Rivas-Cañedo A, Pérez C, et al. Valorisation of an Extract from Olive Oil Waste as a Natural Antioxidant for Reducing Meat Waste Resulting from Oxidative Processes. Journal of Cleaner Production. 2017; 140: 924-32.

40. Rietjens S, Bast A, de Vente J, Haenen G. The Olive Oil Antioxidant Hydroxytyrosol Efficiently Protects Against the Oxidative Stress-Induced Impairment of the NO Response of Isolated Rat Aorta. American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology. 2007; 292(4): 1931-6.

41. Nazari H, Yavarmanesh M, Khodaparast MHH. In Vitro Study to Evaluate the Antibacterial Effect of Pistacia khinjuk Stocks oil as Compared With Olive Oil on Food Borne Pathogenic Bacteria (Staphylococcus Aureus, Escherichia Coli, Listeria Monocytogenes). Journal of Essential Oil Bearing Plants. 2016; 19(1): 125-33.

42. Yordanov D, Boyanova L, Markovska R, Ilieva J, Andreev N, Gergova G, et al. Influence of Dietary Factors on Helicobacter Pylori And CagA Seroprevalence in Bulgaria. Gastroenterology Research and Practice. 2017.

43. Schwingshackl L, Hoffmann G. Monounsaturated Fatty Acids, Olive Oil and Health Status: a Systematic Review and Meta-Analysis of Cohort Studies. Lipids in Health and Disease. 2014; 13(1): 154.

44. Lockyer S, Rowland I, Spencer JPE, Yaqoob P, Stonehouse W. Impact of Phenolic-Rich Olive Leaf Extract on Blood Pressure, Plasma Lipids and Inflammatory Markers: a Randomised Controlled Trial. European journal of nutrition. 2017; 56(4): 1421-32.

45. Pretty I, Gallagher M, Martin M, Edgar W, Higham S. A study to Assess the Effects of a new Detergent-Free, Olive Oil Formulation Dentifrice in Vitro and in Vivo. Journal of dentistry. 2003; 31(5): 327-32.

46. Preuss HG, Echard B, Enig M, Brook I, Elliott TB. Minimum inhibitory Concentrations of Herbal Essential Oils and Monolaurin for Gram-Positive and Gram-Negative Bacteria. Molecular and Cellular Biochemistry. 2005; 272(1-2): 29-34.

47. Heidari MR, Norouzzadeh R, Abbasi M. Cardiovascular Effects of Olive, a Qur'anic Fruit: a Systematic Review. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2014; 7(1): 21-30.

48. Moulodi F, Qajarbaigi P, Shafahi M, Alimoradi F, Mahmoodzade F. Olive oil and its effects on human health. J Neyshabur Univ Med Sci. 2015; 3(3): 1-2.

49. Salehian T, Shahnavazi A, Bakhshi F, Allahyari E, Ghaffarian Shirazi HR. The effect of local olive oil on prevention of pressure ulcers in patients hospitalized in the intensive care unit of Shahid Beheshti Hospital, Yasuj: A double-blind randomized clinical trial. Anesthesiology and Pain. 2017; 7(4): 54-61.

50. Moosavy MH, Shavisi N, Khatibi SA. Examining of Nutritional and Remedial Properties of Olive in Quran, Hadiths, Traditional and Modern Medicine. Journal of Research on Religion & Health. 2017; 3(3): 92-108.

51. Ibn Hassan TF. Makarim Al-Akhlaq. Qom: Momenin publication. 2007: 49.

52. Rezaeyan M, Abdali N, Araban M. Comparing analgesic effects of extra virgin olive oil and Ibuprofen on the intensity of primary dysmenorrhea: A crossover clinical trial. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technology. 2014; 9 (2): 67-74.

53. Razquin C, Martinez JA, Martinez-Gonzalez MA, Mitjavila MT, Estruch R, Marti A. A 3 years follow-up of a Mediterranean diet rich in virgin olive oil is associated with high plasma antioxidant capacity and reduced body weight gain. European journal of clinical nutrition. 2009; 63(12): 1387.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ Med Sci

Review Article

Islam and Health Journal/ 2019; 4(2): 66-73

An overview of the properties of olive plant from the viewpoint of the Holy Qur'an and narratives

Received: 11 Aug. 2017 Accepted: 23 Dec. 2019

Sajadi Kaboudi P (PhD)[1]
Aqatabar Roudbari J (PhD)[2]
Raie Abbasabadi H (BSc Student)[3]
Ebrahimpour S (PhD)[4]*

1. Department of Social Medicine, School of Medicine, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
2. Office of Development and Innovation in Education, Vice Chancellor of Education, Babol University of Medical Science, Babol, Iran.
3. Student Research Committee, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.
4. Infectious Diseases and Tropical Medicine Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

*Corresponding Author:
Ebrahimpour S
Infectious Diseases and Tropical Medicine Research Center, Health Research Institute, Babol University of Medical Sciences, Babol, Iran.

Tel: **+98 11 32207918**
Fax: **+98 11 32207918**
Email: **drsoheil1503@yahoo.com**

Abstract

Introduction: Health benefits of different plants such as olive have been mentioned in the Holy Qur'an. Therefore, the purpose of this study was to investigate the role of olive plants according to Holy Qur'an and Islam.

Methods: This descriptive- analytical study was performed by using Qur'anic verses and narratives of authentic Islamic sources with key words such as Holy Qur'an, narratives and olive plant on Iran medex, Google scholar and SID databases.

Findings: The word "olive" has been mentioned six times in Qur'an in 99th, 141th verses of Al-An'am and 11th verse of An-Nahl. The meaning of tree and oil is probably tree and olive oil according to 20th verse of Al-Mu'minun. In verse 35 of Al-Noor surah, the olive is oil which is pure and clean and obtained from blessed olive tree. According to the nutritionists' idea, olive has strong antioxidant and anti-carcinogenic properties and also is a gentle and soothing laxative which improves peptic and duodenal ulcer. This fruit has significant role in the treatment of different cancers as well as cardiovascular, inflammatory and gastrointestinal disease.

Conclusion: According to the findings, Islam has paid special heed to all aspects of human life. Our religious teachings about the olive plant, which is supported by scientific evidence today, bear witness to this. Therefore, the special instructions in Holy Qur'an can be useful in promoting human health and longevity and in utilizing the nutritional resources available in nature.

Keywords: **Olive plant, Holy Qur'an, Islam**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-08]