



## ஒலிவ் எண்ணெய்

சருமத்திற்கு வெண்மையும், கேசத்திற்கு போஷாக்கும் அளிக்கிறது.. இதன் இலை மேற்புறம் கரும் பச்சை வண்ணத்திலும் அடிப்புறம் வெளிர் பச்சை நிறத்திலும் இருக்கும். கனியின் நடுவில் கடினமான விதையும் சுற்றி திடமான சதைப் பகுதியும் இருக்கும். கனிகள் உருண்டை, நீளுருண்டை எனப் பலவடிவில் இருக்கும். காய் பச்சை நிறத்திலும், கனிந்த பின் பழுப்பு, சீவப்பு அல்லது கறுப்பு நிறத்திலும் இருக்கும். இலைகளில் எண்ணெய்ச் சத்து அதிகம். தவிர தாதுப் பொருள்களும், வைட்டமின் 'ஏ', வைட்டமின் 'சி', முதலான ஊட்டச்சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளன. ஒலிவ் மரம் நன்கு வளர சூரிய ஒளியும், உலர் நிலமும், நல்ல கோடை வெயிலும், மீதமான குளிரும் தேவை. 'திரவத்தங்கம்' என்று இந்த எண்ணெய் மதிக்கப்படுகிறது.

மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஒலிவ் எண்ணெய்

தூய்மையான ஒலிவ் எண்ணெயில் காணப்படும் பாலிஃபீனால், மார்பகப் புற்றுநோயை வராமல் தடுப்பதுடன், மார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பவர்களுக்கு கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த பாலிஃபீனால் மார்பகப் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் தன்மை கொண்டதாக உள்ளது என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

ஸ்பெயின் நாட்டின் ஐசிஓ அமைப்பும், கிரனடா பல்கலைக்கழகமும் இணைந்து நடத்திய ஆய்வு முடிவு இதனைத் தெரிவித்துள்ளது.

ஒலிவ் எண்ணெயில் இருந்து பிரித்து வடிகட்டப்பட்டு, பின்னர் திடப் பொருளாக்கப்பட்டதைக் கொண்டு நடத்திய ஆய்வில், மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஆற்றம் இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது.

எனவே மார்பகப் புற்றுநோய் வராமல் இருக்கவும், அந்நோய் உள்ளவர்கள் அதில் இருந்து நிவாரணம் பெறவும், ஒலிவ் எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம்.

இதயத்துக்கு ஏற்ற சமையல் எண்ணெய்

மார்பகப் புற்றுநோயை ஒலிவ் எண்ணெய் தடுக்கும்.

பெண்கள் தினசரி உணவில் 10 ஸ்பூன் வரை ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்த்துக் கொண்டால், மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம் என்று பார்சீலோனா ஆராய்ச்சி முடிவு தெரிவிக்கிறது.

புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ஜீன்களை தடுப்பதில் ஒலிவ் எண்ணெயின் பங்கு பற்றி பார்சீலோனாவின் ஆடனோமா பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆய்வு நடத்தினர். மனித உடலுக்கு பொருத்தமான உயிரினமான எலியிடம் ஆராய்ச்சி நடத்தப்படது.

தினசரி ஒலிவ் எண்ணெய் சேர்த்த உணவை எலிகளுக்கு அளித்து வந்தனர். அதில் பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஜீன்களை ஒலிவ் எண்ணெய் அழித்தொழிப்பது தெரிய வந்தது. மேலும், மரபணுவுக்கு சேதம் ஏற்படாமலும் அது பாதுகாப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.. இதன்மூலம், மரபணு பாதிப்பால் ஏற்படக்கூடிய மற்ற புற்றுநோய்களையும் ஒலிவ் எண்ணெய் தடுக்கும் என்று நிபுணர்கள் தெரிவித்தனர்.

இதுபற்றி ஆராய்ச்சியாளர் எஜு ர்ட் எஸ்ரிச் கூறுகையில், ' பெண்கள் தினசரி உணவில் 50 மில் அல்லது 10 ஸ்பூன் ஒலிவ் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் மார்பகப் புற்றுநோயைத் தடுக்கலாம் ' என்றார். உலக அளவில் பெண்களின் உயிர் பறிக்கும் நோயாக முதலிடத்தில் இருப்பது மார்பகப் புற்றுநோய். அதை கட்டுப்படுத்த ஒலிவ் எண்ணெய் உதவும் என்றார் அவர்.



ஸ்பெயின் நாட்டில் நடந்த மற்றொரு ஆராய்ச்சியில், ஒலிவ் எண்ணெய் பயன்படுத்தினால் புற்றுநோய் மட்டுமன்றி இதய நோய், ரத்த தமனி பாதிப்பு ஆகியவற்றையும் தவிர்க்கலாம் என்றார்.

இதயத்துக்கு ஏற்ற மிகச்சிறந்த எண்ணெய் என்றால் ஒலிவ் எண்ணெய்தான் (முடைஎந முடை) சொல்ல வேண்டும். உலக அளவில் மேலை நாடுகளில் இதயத்துக்கு ஏற்ற சிறந்த சமையல் எண்ணெயாக ஒலிவ் எண்ணெய்தான் கருதப்படுகிறது.

இந்த எண்ணெயைச் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் மேலை நாடுகளில் இதய நோய்களின் தாக்கம் மிகமிகக்குறைவாக இருப்பதாக பலவகையான ஆய்வு முடிவுகள் உறுதி செய்துள்ளன

உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னதாக தினசரி அரை டீஸ்பூன் ஒலிவ் எண்ணெயைச் சாப்பிட்டு வந்தால், ரத்தக் குழாயில் கொழுப்பு படியாமல் தடுக்கலாம்.