

పురాతన కాలం నుండే మానవుడు ఆలివ్ చెట్టును సాగు చేస్తున్నాడు. ఈ చెట్టు వేయి సంవత్సరాల కాలం పాటు జీవిస్తుంది. ఇది తీవ్రనీటి ఎద్దడిని, క్షారతత్వాన్ని చాలా మట్టుకు మూర్తిగా తట్టుకోగలదు. కన్నుకన్నేవేల



అస్ట్రేలియన్ వంటి తపనను తగ్గించే ప్రభావం గల ఔషధాల లక్షణాలను కలిగిన ఓలివో కెంథాల్ అని పిలువబడే పదార్థం ఉంది. ప్రస్తుతం శాస్త్రవేత్తలు ఆలివ్ అయిల్ సముద్రీకా ఉన్న సుగంధద్రవ్యాన్ని ప్రాంత ఆహారం



వల్ల కలిగే లాభాలను ఎక్కువగా వివరింప జేసే అంశానికి వునాది ఇదే. అతి తక్కువ మోతాదులో వాడే తపనను తగ్గించే రసాయనాలవల్ల వివిధ రకాల ఆరోగ్య పరమైన ఉపయోగాలు అనగా గుండెపోటు ప్రమాదం, ఛాతీ, ఊపిరితిత్తులు, పెద్దపేగు, పురీషనాళం వంటి కొన్ని రకాల క్షేపణ నివారణ, అల్టిమర్ వంటి వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది. విశుద్ధమైన ఆలివ్ నూనెలను

సంవత్సరాలుగా ఇది నమ్మకంగా ఆహారం, నూనెను ఉత్పత్తి చేసే నరైన వనరుగా కొనసాగుతోంది. శ్రీ.పూ. 2000-3000 సంవత్సరాల నుండే ఆలివ్ నూనెను ఉపయోగిస్తున్నట్లు, అంతర్జాతీయంగా వాణిజ్యం కొనసాగుతున్నట్లు సమాచారం ఉంది. ఈ నూనెను పంటలో ఉపయోగించడమే కాకుండా దీపాలను కూడా వెలిగించే వారు. బైబిల్, గ్రీసు, రోముల పురాతన



ఆలివ్ నూనె

మన గుండెకి అండ

స్ట్రెస్సు, కూరగాయలతోను, పచ్చికూరలపై చర్చి పదార్థంగాను వాడడం. అప్పుడే తీసిన ఆలివ్ నూనె ఐబుప్రోఫెన్ ను పోలిన పదార్థం అని, తలనొప్పిని తగ్గించడానికి చాలా ఉత్తమమైనదని రసాయనవేత్తల అభిప్రాయం. వారి లెక్కల ప్రకారం రోజుకు 50 గ్రాముల మోతాదు ఆలివ్ నూనెను నివారణకు పెద్దవారికి ప్రతిపాదించిన 10 గ్రాముల ఐబుప్రోఫెన్ తో ప్రకారం తలనొప్పి నివారించకున్నాను. క్రమం తప్పకుండా ఆలివ్ నూనెను యోగించినప్పుడు ఐబుప్రోఫెన్ వల్ల కలిగే దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్యపరమైన అనారోగ్యాలను కలుగుతాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. ఐబుప్రోఫెన్ కొన్ని రోజుల వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడమే కాకుండా, రక్తకణాలు గడ్డకట్టి మూసివేయకుండా అరికడుతుంది. అంతేకాక ఇది ఎలుకలతో పోలికలు కలుగజేసే ప్రోటీనులను తగ్గించగలదని తెలిసింది.

రహిత ఆలివ్ నూనె : ఆలివ్ నూనె కొలెస్ట్రాల్ లేనిది. ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె 120 కేలరీల శక్తితో 14 గ్రాముల కొవ్వు పదార్థం కలిగి ఉంటుంది. ఆలివ్ నూనెలు హ్యూడ్రోగులకు మంచి సహాయకారి. ఇది ఎక్కువ మోనో అన్సాచ్యురేటెడ్ ప్యాట్ యాసిడ్స్ సమృథాలను కలిగి ఉంటుంది. మనోసాచ్యురేటెడ్ ప్యాట్ యాసిడ్స్ సమృథాలను కలిగి ఉంటుంది. మనోసాచ్యురేటెడ్ ప్యాట్ యాసిడ్స్ సమృథాలను కలిగి ఉంటుంది. మనోసాచ్యురేటెడ్ ప్యాట్ యాసిడ్స్ సమృథాలను కలిగి ఉంటుంది. మనోసాచ్యురేటెడ్ ప్యాట్ యాసిడ్స్ సమృథాలను కలిగి ఉంటుంది.

నివారణ : ఆలివ్ నూనెలను స్వచ్ఛమైన, అతి స్వచ్ఛమైన ఆలివ్ నూనె వర్గీకరించారు. ఈ వర్గీకరణ ముఖ్యంగా అసిడిటీ పరిమాణమే ద్వారా, రుచి, సువాసనను బట్టి వర్గీకరించారు. అతి స్వచ్ఛమైన ఆలివ్ నూనెలు అధిక ప్రమాణాలను కలిగి ఉంటాయి. ముఖ్యంగా 0.8 శాతం వరకు అమ్లత్వాన్ని కలిగి ఉంటుంది. సువాసనను కలిగి ఉంటుంది. ఇవే స్వచ్ఛమైన ఆలివ్ నూనెలు తేలికపాటి రంగు, సువాసనను కలిగి ఉంటుంది, అన్ని విధాలుగానూ ఉపయోగించడానికి అనువుగా ఉంటాయి. వివిధ రకాలైన ఆరోగ్య, ఔషధ గుణాలు కలిగి వుండుట వలన ఆలివ్ నూనె ముఖ్యమైన వంట నూనెగా పశ్చిమ దేశాలలో ముఖ్యస్థానాన్ని ఆక్రమించింది. అందువల్ల ఇతర ప్రపంచదేశాలలో కూడా తగుమోతాదులో పెంచించబడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

గ్రంథాలలో ఆలివ్ నూనె దీపాల ప్రస్తావన ఉన్నట్లు తెలుస్తున్నది. పొడి వాతావరణంలో కూడా సాగుకనువైనది గనక ఈ ఆలివ్ చెట్టు మధ్యధరా ఐరోపా, ఉత్తర ఆఫ్రికా అంతటా విస్తరించాయి. సంస్కృతి పరంగాను, జాతిపరంగాను ఆలివ్ చెట్ల గురించి గ్రీకు దేశస్థులకు, అరేబియన్లకు, ఈజిప్షియన్లకు సుపరిచితం. ఆలివ్ పంట 39 దేశాలలో 20 మిలియన్ ఎకరాల విస్తీర్ణంలో సాగవుతూ, 157 లక్షల మెట్రిక్ టన్నుల ఉత్పత్తిని కలిగి ఉంది. ఆలివ్ పంట దిగుబడులు ఎకరానికి 136 కి.గ్రా. నుండి 3855 కి.గ్రా. మధ్య ఉంటూ, సగటు దిగుబడి 762 కిలోలుగా ఉంది. ప్రపంచ ఉత్పత్తిలో 3/4 వంతు పైగా ఆలివ్ ఉత్పత్తిని కేవలం 3 దేశాలు మాత్రమే - స్పెయిన్ (27%), ఇటలీ (20%) మరియు గ్రీసు (16%) సాధిస్తున్నాయి.

ఆలివ్ వృక్షాలు పెద్దవి మరియు సతతహరితాలు. చాలా వరకు వలయాకారంలో కిరీటాకృతులుగా విస్తరించి ఉంటాయి. ఆలివ్ ఆకులు చిన్నవిగాను, కాస్తంత మందంగా ఉండి వెండి వెన్నెల పచ్చని రంగుతో ఉంటాయి. ఆలివ్ మొక్కలను అన్ని రకాలైన నేలల్లోనే కాకుండా ఇతర పంటలకు ఏ మాత్రం పనికి రాని నేలల్లో కూడా సాగు చేయవచ్చు. ఈ మొక్కలు అధిక ఉడజని సూచికను, క్షారత్వం మరియు బోరాను కలిగియున్న నేలల్లోను నిలదొక్కుకొన్న నీటి ఎద్దడిని తట్టుకునే లక్షణం కలదైనప్పటికీ, కొన్ని వారాల పాటు నీరు నిల్వ ఉన్నప్పుడు తట్టుకున్నప్పటికీనీ కొన్ని వారాలపాటు విచ్చలవిడిగా నీటిని ప్రవహింపజేసిన ఈ మొక్కలు చనిపోతాయి. ఇవి వాతావరణంలో అధిక తేమ కల్గియున్న ప్రాంతాలలో కూడా నిలదొక్కుకోలేవు.

ఆలివ్ నూనెతో నొప్పుల నుండి ఉపశమనం : ఆలివ్ చెట్లను ప్రాచీనకాలంలో కూడా దీపాలు వెలిగించడానికి అవసరమయ్యే నూనెలు, కందెనలు, కొవ్వుల తయారీకై సాగు చేసేవారు. ఆలివ్ చెట్టు శాంతికి, రక్షణకు ప్రతీకలుగా నిలిచేవి. ఆలివ్ నూనె యాంటీ ఆక్సిడెంటు గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. ఆలివ్ నూనె రక్తంలో గల చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి మంచి కొలెస్ట్రాల్ ను వృద్ధి చేస్తుంది. కాలేయం ద్వారా స్రవించే పైత్యరసాన్ని క్రమబద్ధీకరించి మూత్రాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది. మలబద్ధనివారణగా కూడా ఉపయోగపడుతుంది. మంచి మూత్ర విసర్జనకారిగా కూడా పనిచేస్తుంది. ఆలివ్ నూనె గుండెకు ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ఆలివ్ నూనె గుండె, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థపై మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది సహజ సిద్ధమైన తపనను తగ్గించే రసాయనాలను కలిగి ఉంది. హానికార లక్షణాలను కలిగియున్న ఎంజైములైన కోక్స్ -1 మరియు కోక్స్ -2 ల దుష్ప్రభావాన్ని తగ్గించజేసే ఐబుప్రోఫెన్ మరియు

విరివిగా కొట్టే అత్యుత్తమం కలిగియుండే అభిప్రాయం నూనె, నొప్పి సమానం. ఆ అయిల్ విని ప్రయోజనాల రకాల కేసే ధమనులను అల్టిమర్ వై కాల్స్ట్రాల్ స్పూన్ ఆలివ్ ఉంటుంది. పరిమాణం రక్తంలో రక్త స్థాయిని తగ్గి సాచురేటెడ్ రక్తంలో కొలె రక్త ప్రమాదాన్ని మోనో అన్సా గణనీయంగా అసిడిటీ నూనెలుగా కాకుండా, ఆలివ్ నూనె కంటే తక్కువ

