**Зәйтүн майы**

**Зәйтүн майы** — еуропалық [зәйтүн](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D3%99%D0%B9%D1%82%D2%AF%D0%BD" \o "Зәйтүн) жемістерден алынатын өсімдік майы ([лат.](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%BD_%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%96) *Olea europaea*). [зәйтүндер](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D3%99%D0%B9%D1%82%D2%AF%D0%BD_%D1%82%D2%B1%D2%9B%D1%8B%D0%BC%D0%B4%D0%B0%D1%81%D1%8B" \o "Зәйтүн тұқымдасы) тұқымдасына жататын мәңгі жасыл көп жылдық ағаш тектес өсімдік.

Гректер оны өмір, денсаулық, береке ағашынан шыққан май деп айтқан. Зәйтүн майы ерте кезден бері өзінің пайдалы қасиеттерімен белгілі. Халықта «Сүйік алтын» деген атпен танымал май, ежелгі заманнан бастап медицинада, дене, шаш күтімінде, ас даярлауда және күнделікті тұрмыста кеңінен қолданылып келе жатыр. Зәйтүнді пайдалы ететін оның моноқанықпаған майлары. Оны тағамды қуыруға да, табиғи күйінде де қорықпастан пайдалануға болады.Зәйтүн майын тұрақты түрде пайдалану асқорыту жүйесі қалыпқа түсіріп, холестерин дәрежесін төмендетіп, жүрек-қан тамыр ауруларының алдын алады. Зәйтүн майы тамақ өнеркәсібінде ғана емес, косметика жасау саласында да үлкен сұранысқа ие.

Тері күтіміне тигізер көмегі көп. Зәйтүн құрамындағы А, Е, B, D, K дәрумендері – нағыз сұлулық бұлағы іспеттес. Зәйтүн майы теріні жұмсартып, қоректендіреді. Әсіресе, құрғақ тері үшін ол – таптырмас ем. Ылғалды ұзақ уақыт ұстап тұрады, тері жасушаларының қайта қалпына келуіне себепші болып, әжімдердің алдын алады.

2010 жылы шамамен әлемде зәйтүн майының 44% Испанияда, ал ең бастысы оңтүстік провинциясында - Андалусияда өндірілген. Грекия-үшінші негізгі зәйтүн майы өндірушісі. Гректер испаниялықтар мен итальяндықтанрға қарағанда, айтарлықтай зәйтүн майын көп тұтынады, жылына 20 литрден астам адам басына. Еуропа шегінен тыс, зәйтүн майының негізгі өндірушілері - Сирия мен Марокко.

Негізінен тропиктік, субтропиктік аймақтарда өседі. 80-ге жуық түрі бар. Соның ішінде шаруашылық үшін маңызды түрі – *еуропалық Зәйтүн* (O. europaea).[[1]](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D3%99%D0%B9%D1%82%D2%AF%D0%BD#cite_note-1) Бұл түр жабайы түрде кездеспейді. Биіктігі 5 – 6 м, кейде 10 – 12 м-ге дейін жетеді. Жапырақтары ұсақ, сопақша келген, қарама-қарсы орналасқан. Гүлі ұсақ, қос жынысты, гүл шоғы ақшыл. Жемісі – сүйек, сопақша, толық піскен кезде күлгін немесе қара түсті келеді. Зәйтүн атпа тамыр сабақтарымен, тұқымымен, қалемшемен және ұластыру арқылы көбейтіледі. Тұқымымен көбейткенде 10 – 12, ал басқа жолмен көбейткенде 4 – 5 жылда өнім сала бастайды. 200 жылға дейін өнім береді, бірақ ең мол жеміс беретін кезеңі 20 – 50 жыл аралығында. Ағаштары 300 – 400 жыл өседі. Бір ағаш жылына 20 – 40 кг-дай жеміс береді. Зәйтүннің шикі жемісінің құрамында шамамен 50 – 75% май болады, сонымен қатар қант, ақуыз, пектин, В, С витаминдері, А провитамині, т.б. құнды заттар кездеседі. Жемістерін жасаң кезінде жеуге болмайды, өйткені құрамында дәмі өте ащы глюкозид олеуропеин заты болады. Жемістерін қайта өңдегеннен кейін пайдаланады. Жемістерін салқындай сығып алған бірінші фракциясы [зәйтүн майы](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D3%99%D0%B9%D1%82%D2%AF%D0%BD_%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%8B" \o "Зәйтүн майы) деп аталады, ол тағам дайындауда, [консерві өнеркәсібінде](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B2%D1%96_%D3%A9%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BA%D3%99%D1%81%D1%96%D0%B1%D1%96" \o "Консерві өнеркәсібі) және [медицинада](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0" \o "Медицина) дәрі ретінде, ал қалған жемісін, тұқымын қыздырып барып, сығып алынған екінші фракциясы – [ағаш майы сабынын](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%90%D2%93%D0%B0%D1%88_%D0%BC%D0%B0%D0%B9%D1%8B_%D1%81%D0%B0%D0%B1%D1%8B%D0%BD%D1%8B&action=edit&redlink=1" \o "Ағаш майы сабыны (мұндай бет жоқ)) қайнатуда қолданылады. Сығындысы мал азығы ретінде пайдаланылады. Зәйтүн дақылы өнімдерін ең мол өндіретін елдер – [Италия](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), [Испания](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), [Грекия](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B8%D1%8F" \o "Грекия), [Португалия](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F), т.б. [ТМД](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%9C%D0%94) елдерінде Зәйтүн дақылы 13 ғ-дан белгілі. [Қырымда](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D1%8B%D1%80%D1%8B%D0%BC), [Әзірбайжанда](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D3%98%D0%B7%D1%96%D1%80%D0%B1%D0%B0%D0%B9%D0%B6%D0%B0%D0%BD), [Түрікменстанда](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D2%AF%D1%80%D1%96%D0%BA%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD), [Грузияда](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%B8%D1%8F), [Ресейдің](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%81%D0%B5%D0%B9) [Краснодар өлкесінде](https://kk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80_%D3%A9%D0%BB%D0%BA%D0%B5%D1%81%D1%96&action=edit&redlink=1) өсіріледі. Зәйтүннің кеңінен тараған 500-ден аса сұрпы шығарылған. Зәйтүн жемісі [Қазақстанда](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D2%9A%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D2%9B%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD" \o "Қазақстан) да тағамға көп пайдаланылады.[[2]](https://kk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D3%99%D0%B9%D1%82%D2%AF%D0%BD#cite_note-2)

Зәйтүн майының адам денсаулығы үшін көптеген пайдасы бары жиі айтылады. Тіпті, жерорта теңізі аумағы халқының ұзақ өмір сүру сырын зәйтүн майымен байланыстырады.



Бұл ретте кез-келген асүйден табылатын қарапайым өнімнің ең басты пайдалы қасиеттерін атап өтуді жөн деп таптық.

**Пайдалы майлар көзі**

Зәйтүн майында холестерин деңгейінің түсуіне әсер етіп, қан ұюын қалпына келтіретін пайдалы қанықпаған майлар бар. Аталған майды тағамдық мақсатта жиі қолданатын адамдарда жүрек аурулары мен инсульт пайда болуы қаупі айтарлықтай төмендейді.

**Антиоксиданттар көзі**

Зәйтүн майында күшті антиоксиданттар болып табылатын Е дәрумені мен каротиноидтер бар. Олар организмдегі бос радикалдар мөлшерін азайтуға көмектеседі. Сонымен қатар өнімде олеокантал табиғи қосылысы бар. Ол қатерлі ісік жасушаларымен күресуге қабілетті.

**Қан қысымын қалпына келтіру қасиеті**

Қанықпаған майлардан бөлек,зәйтүн майында Омега-3 май қышқылдары бар. Омега-3 май қышқылдарының қан қысымын қалпына келтіріп, жүрек денсаулығын ұзақ жылдарға сақтайтыны дәлелденген. Бұл пайдалы мац қышқылдарын дене өздігінен өндіре алмайды. Сондықтн оларды тағамнан алуға мәжбүрміз.

**Күйзелістен қорғайды**

Зәйтүн майы адамның көңіл-күйіне де ықпал етеді. Наварра және Лас-Пальмас-де-Гран-Канария университеттері зерттеу жұмысын жүргізіп, оған 12 000-нан астам адам қатысқан. Ғалымдар зәйтүн майы мен көп қанықпаған майлардың көп мөлшері негізінде ұсталатын емдәмнің психикалық ауруларға шалдығу мүмкіндігін азайтатынын анықтаған.

**Остеопороздың алдын алады**

Зәйтүн майын жиі қолдану организмдегі кальций мөлшерінің артуына ықпал ететінінің дәлелі күн сайын артуда. Өз кезегінде ол остепороз дамуының алдын алуға себін тигізеді.

**Альцгеймер дертінің пайда болу мүмкіндігін төмендетеді**

Алғашқы зерттеу жұмыстары зәйтүн майының жасқа байланысты когнитивті бұзылулардың алдын алып, Альцгеймер дертінің пайда болу мүмкіндігін төмендететінін көрсетті. Әзірге мәселенің нүктесін қоятын дәлелдер жоқ. Бірақ зәйтүн майы жерорта теңізі аумағындағы емдәмнің бір бөлігі болып табылатыны бәрімізге аян. Ал бұл жүйенің Альцгеймер дертінің алдын алу мақсатындағы пайдасына ғалымдар күмән келтірмейді.

**Қабынуды басады**

Зәйтүн майы қабынуға қарсы стероидті емес дәрі-дәрмектер әсеріне ұқсас ықпал етіп, құздамалық шорбуын сынды ауруларда көмектесетіні анықталған. Пайдалы қосылыстар созылмалы және асқынған қабыну процесіне әсер ете алатын қабынуға қарсы ферменттерді баяулатады. Құздамалық шорбуын ауруын зерттейтін ғалымдар зәйтүн майының 3-4 ас қасық мөлшері ибупрофен таблеткасының баламасы бола алатынын айтады.

1.Зәйтүн майы туралы не айтар едің?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Жерорта теңізі аумағы халқының ұзақ өмір сүру сырын не себепті зәйтүн майымен байланыстырады деп ойлайсың?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Зәйтүн майының адамның көңіл – күйіне әсерін дәлелдеу үшін қай жерде зерттеулер жүргізілген?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Зәйтүн майының ағзаға қандай пайдасы бар?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Зәйтүн майы қай дерттің пайда болу мүмкіндігін төмендетеді?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.Зәйтүн майы туралы тағыда не айта аласыңдар?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.Егер сендердің отбасыларыңда немесе туған – туыстарыңның бірінде осы зәйтүн майының көмегі тиетін дерт болатын болса оларға оларға зәйтүн май туралы айтып бере алар ма едіңдер?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_