



MICROFICHE N°

05333

République Tunisienne

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE

CENTRE NATIONAL DE

DOCUMENTATION AGRICOLE

TUNIS

الجمهورية التونسية
وزارة الزراعة

المركز القومي
للتوثيق الفلاحي
تونس

F 1

**Valeurs
biologiques
de l'huile
d'olive**

**Biological
values
of olive oil**



الذیوان القومي للزیت 10 شارع جان جوريس - تونس

OFFICE NATIONAL DE L'HUILE, Siège : 10, Avenue Jean Jaurès - Tunis -

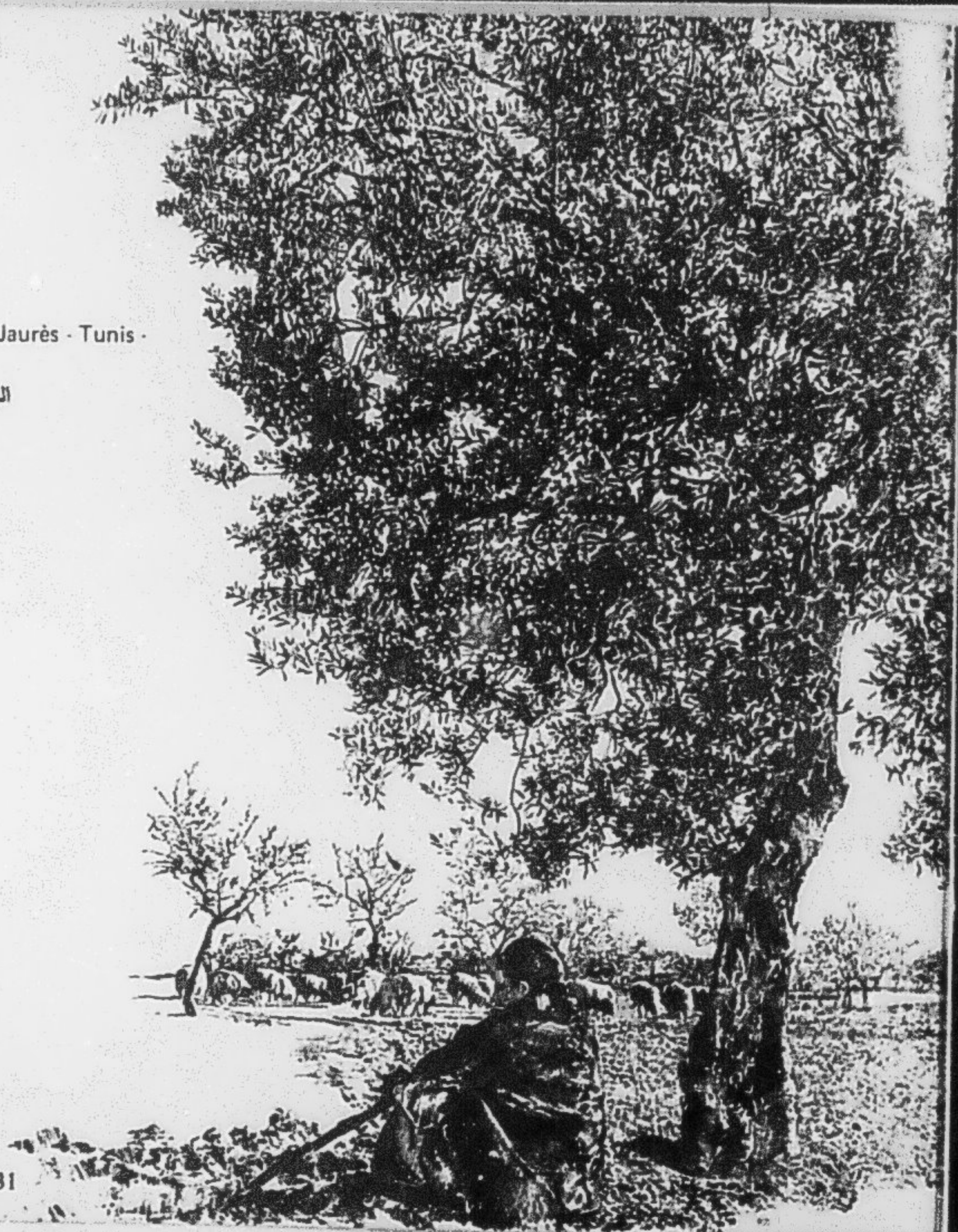
الهاتف : 258.966 — 258.315 — 259.093

Télex : 12.431 TN ZITFI

تم اتمام هذا الکتیب بمساعدة الاستاذ زهير القلال :
مدير المعهد القومي للتغذية والتكنولوجيا الغذائية بتونس

Brochure réalisée avec la collaboration du
Professeur Zouhaïr Kallal, Directeur de l'Institut
National de Nutrition et de Technologie
Alimentaire de Tunis.

Conception et réalisation RASM - 2, Rue Annaba - Tunis - 244.331



- نقالة زيت الزيتون الناتجة عن مختلف مراحل عصره جعلت منه موردا للصحة.

- لم تثبت العلوم والتجربة كما يجب دور زيت الزيتون من الناحية البيولوجية والتغذوية.

- اعتمادا على التقنية الحديثة يمكن للزيتون أن يصبح مصدرا للزيادات (البروتينات) والسكريات.

La pureté de l'Huile d'Olive due à un traitement vieux comme le monde a fait d'elle une **SOURCE DE SANTE.**

• La science et la technologie n'ont pas dit leur dernier mot ; en effet, sur le plan biologique et le plan nutritionnel, le rôle de l'olive n'a pas été complètement exploité ; grâce aux technologies modernes, l'olive peut devenir un jour, **source de protéines et même de glucides.**

• The purity of olive oil due to its old treatment makes it a **source of good health.**

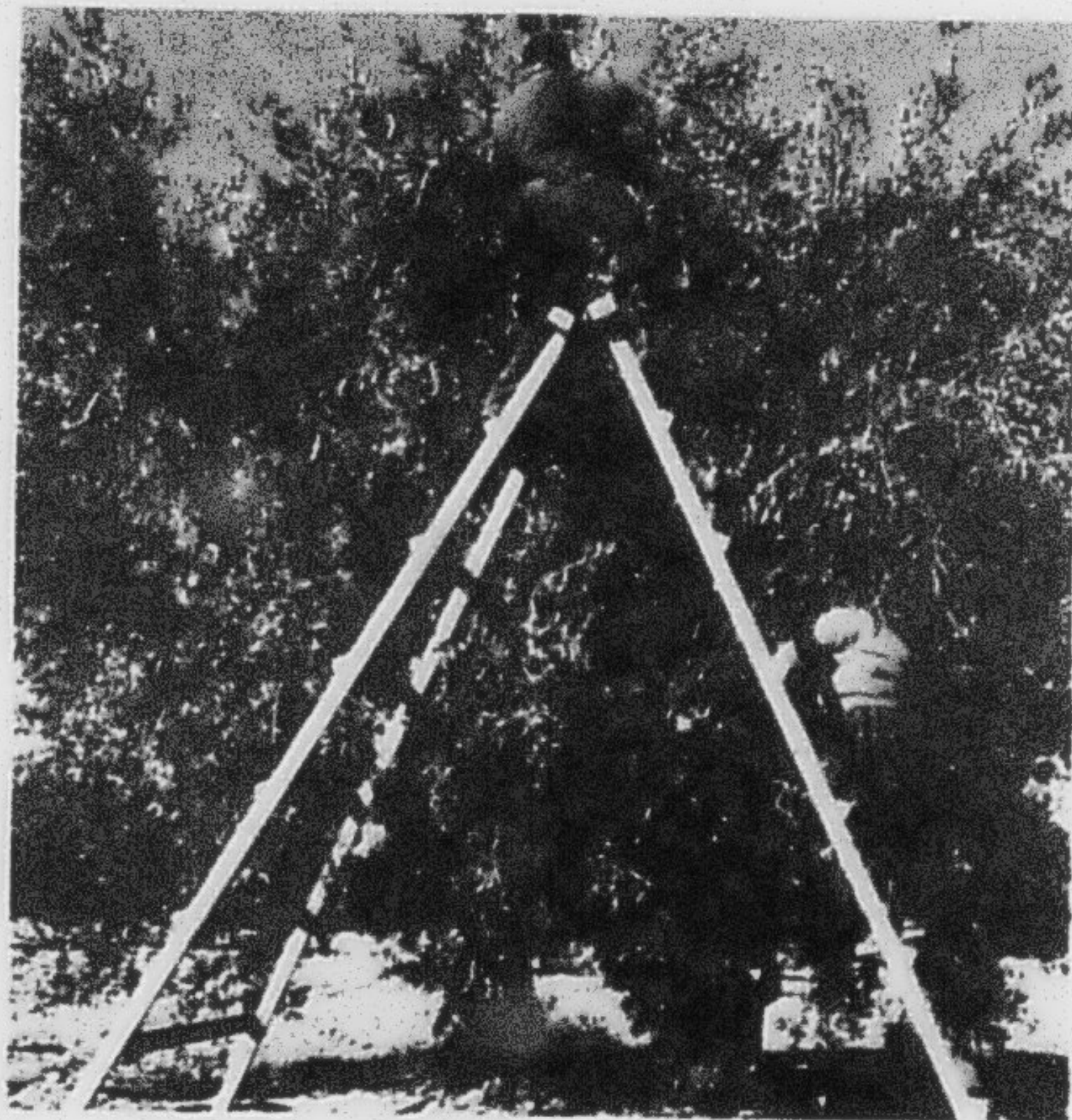
• The science and technology still did not say their last word. In fact, on the biological and nutritional point of view, The role of olive is not yet completely exploited.

• Thanks to modern technology the olive could be one day a **source of proteins and even carbohydrates.**



في الختام

EN CONCLUSION
IN CONCLUSION



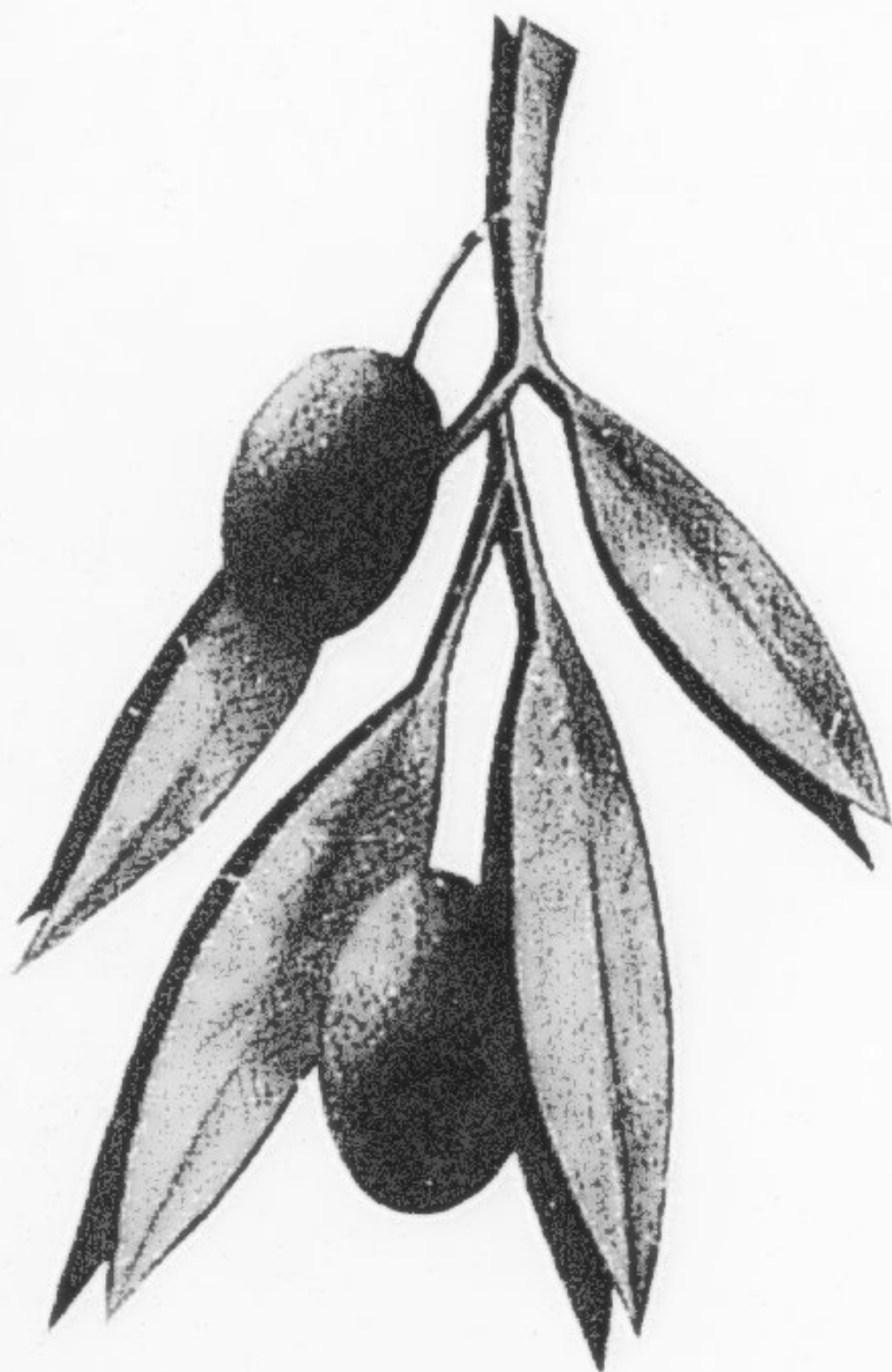
كان زيت الزيتون لوالدينا وأجدادنا دواء لعداوات عدة أمراض نذكر

منها :

- أمراض جلد الرأس
- أمراض الأذنين
- أمراض الصدر من التهاب الشعب والحناق
- الحرق الخفيف وغيرها من الأمراض

Elle est pour nos mères et pour nos ancêtres le traitement de la pathologie du cuir chevelu, le traitement des otites, celui aussi des bronchites, des angines rouges, de toutes les brûlures du 1^{er} degré et combien d'autres recettes de médecine naturelle.

It was for our ancestors and our mothers the means for treatment of the pathology of hair and skin, for treatment of "Otites", of "branchites", red angine of all first degree burns and many others natural medical prescription.



Nous avons suffisamment de recul à ce jour pour prouver par une multitude d'études épidémiologiques que les peuples qui consomment l'Huile d'Olive dénombrent 5 fois moins de maladies cardio-vasculaires et de troubles du métabolisme des lipides que ceux qui consomment d'autres graisses.

L'huile constitue donc le **MEILLEUR CORPS GRAS DE PREVENTION** et de traitement de la plupart des maladies de notre civilisation.

« L'Huile d'Olive jalonne donc l'alimentation de l'être humain. A COMMENCER par le biberon — auquel la mode des pédiatres modernes préconise **l'adjonction de l'Huile d'Olive** en passant par toutes les cuisines méditerranéennes gastronomiques où l'Huile d'Olive est à la fois **ASSAISONNEMENT ET PRODUIT DE BASE**, jusqu'à l'alimentation du 3ème âge où cette huile lubrifie les artères et protège les fémurs fragiles. »

Nowaday, we have many epidemiological studies to prove that in population which consume olive oil, the prevalence of cardio-vascular disease is 5 times less than in those who consume others fats. Thus olive oil constitutes **the best fatty compound for the prevention** and treatment of most diseases of our civilization.

— Olive oil is the leader in human nutrition, starting from the bottle to which the modern pediatriens recommend the **addition of olive oil**, passing by all gastronomic mediterranean kitchen, where olive oil is at the sametime used as a **flavor and as a basic product**, up to the elderly feeding, where oil lubricates the arteries and protect the fragile femurs.

- زيت الزيتون يتوج تغذية الانسان :
ابتداء بالرضاعة الاصطناعية (نظرا لان الاطباء المختصين في امراض الاطفال يوصوا
بإضافة زيت الزيتون لاكله الرضيع)
ومرورا بكل أنواع الطبخ والتصنف في بلدان البحر الابيض المتوسط أين يعتبر زيت
الزيتون مادة للتفويج ومادة أساسية
حتى نصل الى تغذية المسنين بحيث له دور هام في تليين الشرايين وحفظ العظام من
الانكسار .





افراز الصفار
- زيت الزيتون أحسن مادة غذائية لمعالجة امراض تصلب الشرايين
والتي تعتبر امراض عصرنا هذا والمتسببة في كل امراض القلب
(تصلب حاجز الشرايين ، بطيء في حركة الدورة الدموية مما يسهل
تمركز الكوليستيرول أو غيره من مواد شحمية).

— Elle a le mérite d'aider à la croissance et à la stabilisation osseuse en facilitant l'absorption du calcium. Elle aide à éviter la dégénérescence osseuse.

— L'Huile d'Olive : son emploi dans les régimes alimentaires des **diabétiques** facilite le métabolisme des graisses dans le foie.

— Son action **cholagogue** c'est-à-dire son action

— Olive oil certainly is the **most dietetic of the others oils** in the treatment of atherosclerosis, the disease of our century, and which is responsible of all cardio vascular diseases (hardness of the arterial wall, slowing down the blood circulation, enhancing deposits...).

— It has the merit to help skeleton growth and stabi-

- يساهم زيت الزيتون في عملية نمو العظام ، تقويمها وعدم تلفها وذلك لمساهمته في تسهيل عملية امتصاص الكالسيوم .

- استعمال زيت الزيتون في حمية المريض بالسكر يساعد عملية هضم المواد الدسمة في الكبد .

- لزيت الزيتون وضيفة هامة عرفت منذ القدم وهي حث المرارة على

sur la chasse biliaire est une des plus anciennement connue. L'Huile d'Olive est certainement **la plus diététique des huiles** dans le traitement de l'artériosclérose, maladie de notre siècle responsable de toutes les maladies cardio-vasculaires (durcissement de la paroi artérielle, ralentissement de la circulation sanguine favorisant les dépôts).

lization by facilitating the calcium absorption. It helps to prevent the osseous degenerescence.

— Olive oil : used in **diabetic** diet facilitates the fatty metabolism in the liver.

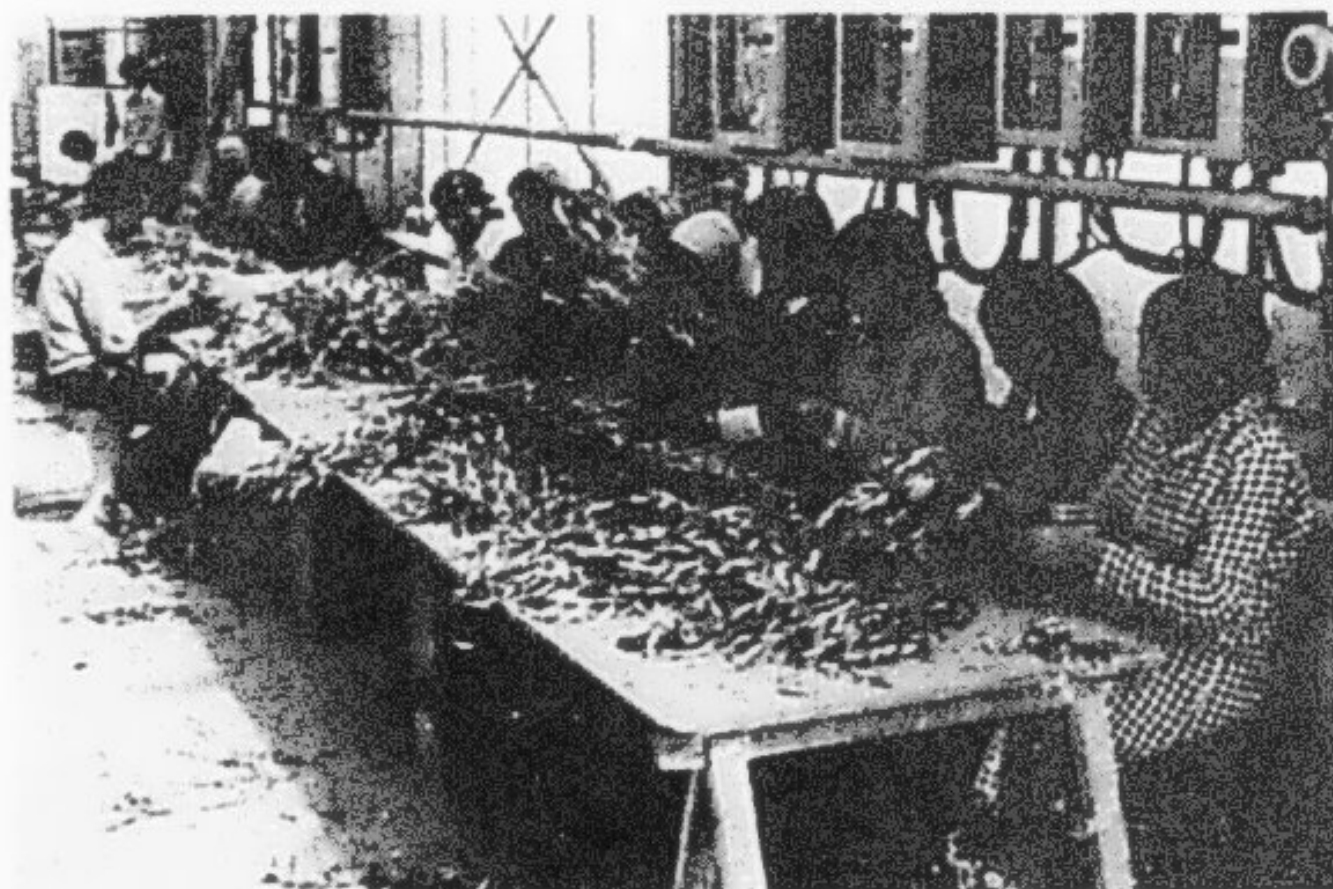
— Its "**cholagogue**" action that is to say its action on biliary secretion is the oldest fact known.

— Olive oil, oil for growth, is also a protection factor for the skin, for the cells in general and particularly those of liver.

— Perfectly tolerated by the intestine and the stomach either hot or cold, and in both cases, it facilitates the intestinal transit.

— Olive oil is **nourishing**.

— Its fatty acids are very **similar to those of human milk**, thus they are the best for the infant. In fact, olive oil is used with success **in feeding infant** with diarrhed, at the level of 4 grams/day.



L'Huile d'Olive, huile de croissance, est aussi un facteur de protection de la peau, des cellules en général et plus particulièrement celles du foie.

• Parfaitement tolérée par l'intestin et l'estomac, qu'elle soit chaude ou froide, et dans les 2 cas elle facilite le transit intestinal.

• L'Huile d'Olive est **nourrissante** :

— Ses acides gras sont les **plus proches de ceux du lait humain**, c'est donc les meilleures graisses pour le nourrisson ; en effet, l'Huile d'Olive est employée avec succès dans **la réalimentation du nourrisson** après diarrhée, à raison de 4 grammes/jour.

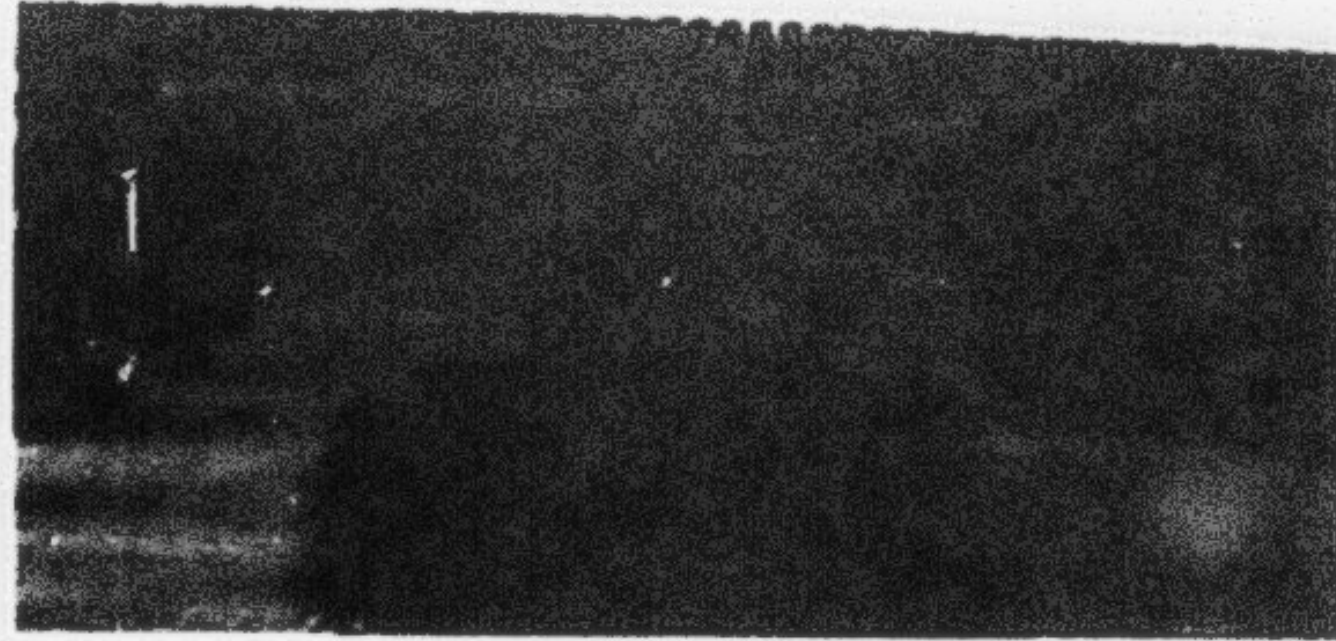


• زيت الزيتون هو زيت النمو وعنصر وقائي للبشرة والخلايا بصفة عامة وخاصة خلايا الكبد .

• للامعاء والمعدة قدرة على تحمل سخانة أو برودة زيت الزيتون ، وفي كلتا الحالتين فهو يسهل تسريح الامعاء

• زيت الزيتون مغذي :

تركيبه من ناحية الحوامض الدسمة تشبه تركيب حليب الام لذلك يعتبر زيت الزيتون احسن مادة دسمة بالنسبة للرضيع ، لانه مستعمل بنجاح في تغذية الرضيع بعد الاسهال بنسبة 4 غرامات في اليوم .



ومما يعطيه الصفة الشرفية هو النسبة الضئيلة من الحوامض الدسمة المعبقة (المشبعة) التي تكمل تركيبه .
زيت الزيتون ناقل للفيتامينات

• فيتامين-أ . : ضرورية للنظر ، للنمو ، للبشرة (جلدة) ومقاومة التعفن

• فيتامين-د . : ضرورية لتكوين العظام

• فيتامين-ك . : عنصر من عناصر تجفد الدم

• فيتامين- E . : بالرغم من أن كل الزيوت غنية بفيتامين E فزيت

الزيتون يحتوى على أعلى نسبة من فيتامين E/حوامض دسمة غير معبقة. وهذه النسبة لها أهميتها الكبرى في التغذية الانسانية

Peu d'Acides Gras Saturés complètent sa composition, là réside son titre de noblesse.

• **L'Huile d'Olive est un TRANSPORTEUR DE VITAMINES :**

• **Vitamine A** : nécessaire pour la vue, la croissance, la peau, la résistance à l'infection.

• **Vitamine D** : nécessaire pour les os

• **Vitamine K** : facteur de coagulation sanguine

• **Vitamine E** : malgré la richesse des autres huiles en Vitamine E, l'Huile d'Olive présente le **rapport le plus élevé :**

VITAMINE E

A.G. polyinsaturés

d'une importance capitale pour la nutrition humaine.

Little of saturated fatty acids forms its composition and this the olive oil its high quality.

• **Vitamin A** : needed for vision, growth, skin and to prevent infection.

• **Vitamin D** : needed for the skeleton

• **Vitamin 12:** anticoagulant factor.

• **Vitamin E** : Though the others oils are rich in vite, olive oil has the **highest ratio** :

VIT E

Polyunsaturated FATTY ACIDS

which is very important for human nutrition.





يتكون زيت الزيتون من حوامض دسمة وأهمها أربعة وهي :

- حامض لينولييك
- « أولييك
- « استياريك
- « بالميتيك

وهذه الحوامض تمثل 80 % من حوامضه الدسمة الغير معبقة (مشبعة)

- 4 Acides gras des plus importants la composent entre autres :

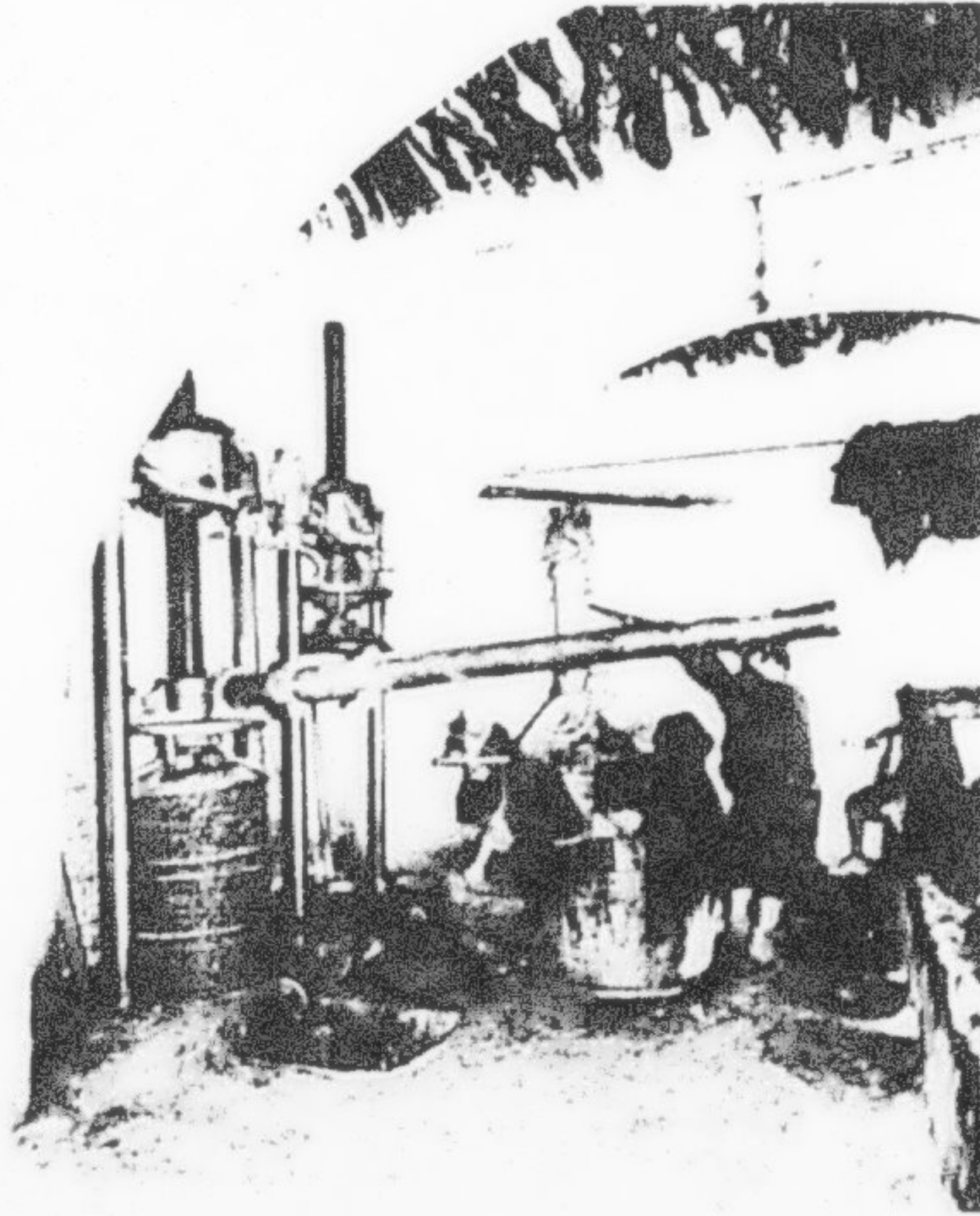
- Acide linoléique
- Acide oléique
- Acide stéarique
- Acide palmitique

Ces acides
représentent
80% de ses Acides
Gras Insaturés

- Among the most important fatty acids olive oil contains 4 :

- Linoleic acid
- Oleic acid
- Stearic acid
- Palmitic acid

These represente
up to 80% of its Unsaturated
Fatty Acids



- لا يتطلب عمليات التكرير ولا تعفنه الحرارة بسهولة .
 - ارتفاع درجة الحرارة حتى بمقدار 200 درجة لا تؤثر على خاصية زيت الزيتون .
 - ثابت لأن تأكسده طيلة الطهي أقل من تأكسد الزيوت الأخرى والنتيجة أن أثر التأكسد تظهر أصناف كيميائية جديدة تسمى بمواد ثانوية سامة ونكون بكمية أقل بالنسبة لزيت الزيتون إذا قارناه مع الزيوت الأخرى .

- Alors que les autres huiles subissent des techniques de raffinage, l'Huile d'Olive n'en subit aucune.
 C'est la **moins altérée** de toutes les huiles par la chaleur : portée même à 200 °, ses propriétés ne sont nullement altérées.
- **Stable**, parce qu'au cours de la cuisson, elle subit moins d'oxydation que les autres huiles : il en résulte qu'elle donne moins d'espèces chimiques nouvelles qui sont des produits toxiques.
- While the others oil undergo some refining techniques, olive oil undergoes none.
 Of all oils olive oil is **the less altered** by heat, even at 200 °C it keeps its own properties unchanged.
- **Stable product** : because during the cooking procedure it suffers less oxydation than the others oils. Thus it gives less by-products which are toxic.

أحتفظ زيت الزيتون بعنوانه الشرفي ورمزه الغذائي حتى عصرنا
هذا .

- زيت الزيتون مادة طبيعية نحصل عليها بعد عصر الزيتون .
- مادة خالية من المواد الاضافية والملونة .
- لا مجال لأية عملية كيميائية خلال استخراج زيت الزيتون وتصبيره
واستعماله .

L'Huile d'Olive SYMBOLE Nutritionnel depuis
l'Antiquité garde toujours ses titres de noblesse.

- Produit naturel
- Pur jus de fruit obtenu par la simple pression des olives.
- **Aucun additif**, aucun colorant, **aucune manipulation** chimique n'intervient au cours de son extraction, de sa conservation ou de son utilisation.

The olive oil, SYMBOL nutrition since the
Antiquity keeps always its high reputation.

- Natural product
- Pure fruit juice produced by simple squeezing of olive grains.
- **No additive**, no colorant, and **no chemical processing** take place during its extraction its preservation or its utilization.



زيت عريق ومتأصل

Huile ancestrale „
huile du cœur

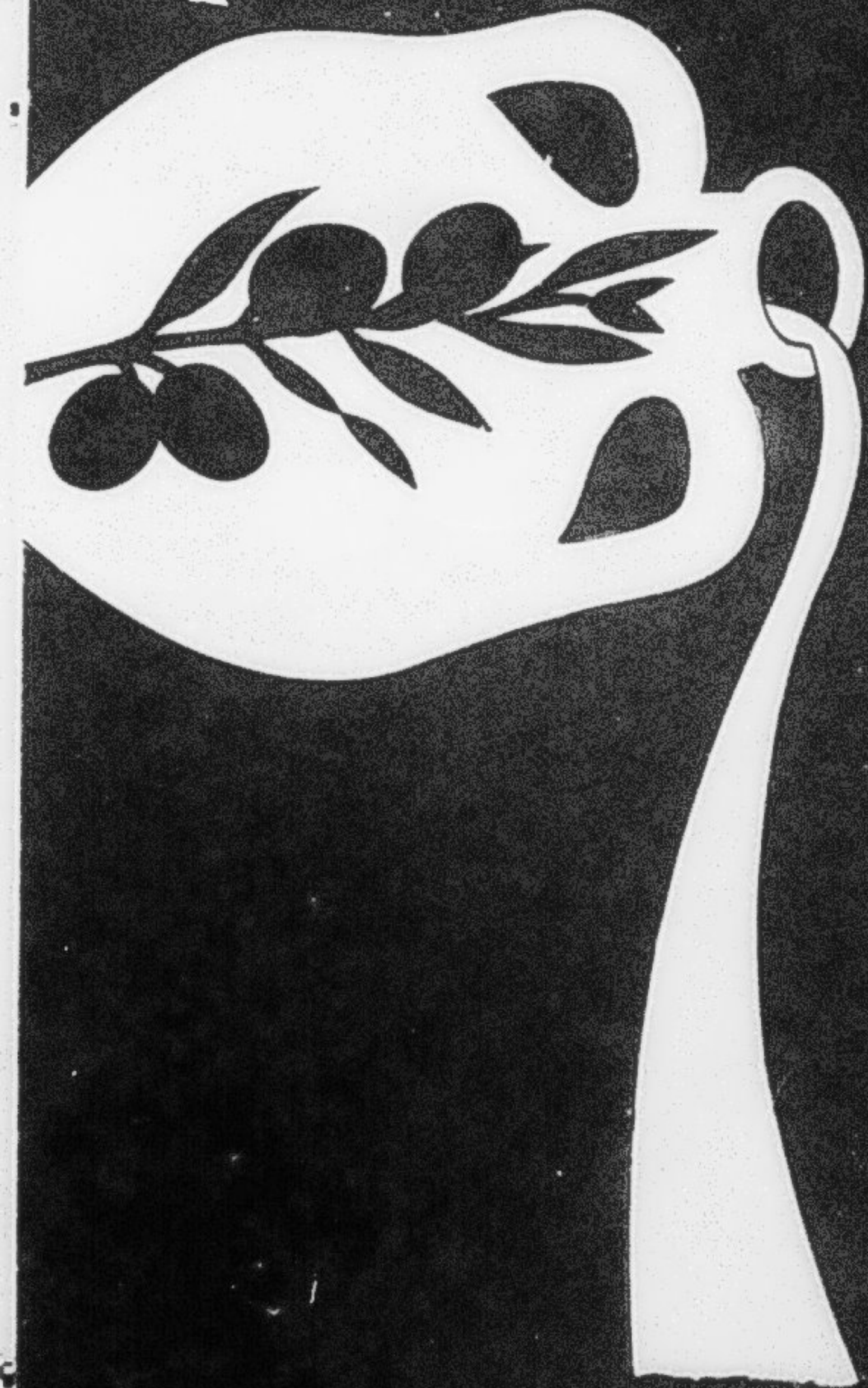
Ancestral oil „
oil of the «heart»



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

«اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ
 الْمِصْبَاحُ فِي زُجْجَةٍ الزُّجْجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ
 يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا
 يُضِيئُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ»
 صدق الله مولانا العظيم





منافع زيت الزيتون

منافع زيت الزيتون

ما

الطبيوان القومي للرييل . تونس

FIN

... **19** ...

VUES