

## الاستماع

### زيت الزيتون



ظن بعضُ العلماءِ، لعدم اطلاعهم أو لعدم تحققهم من فائدة شجرة الزيتون، أنّ المواد التي تُنتجها ضارّة، ولكن البحوث العلمية الصحيحة أكدت أن زيت هذه الشجرة وقودٌ للإنسان، فهو طاقةٌ مُثلَى للبشر.

كما ميّزَ عُلماءُ التغذيةِ بين الحوامض الدهنية المشبعة وغير المشبعة، فهناك مواد دسمة مُشبعة، وهذه تبقى عالقة في الدم، وربما تراكمت في جدران الشرايين فسببت تضيقها، وسببت تصلبها، وسببت صَعَف القلب.

فالمواد الدهنية ضارة بالإنسان، لكن المواد الدهنية غير المشبعة تتوازن حينما تلتهم بقية الأنواع الدهنية، فوصَفَ العلماءُ زيت الزيتون بأنه حوامض دهنية غير مشبعة تفيد الجسم، وتمنع الترسبات الدهنية في جُدران الشرايين الدموية، بعكس الحوامض الدهنية المشبعة الموجودة في أكثر الزيوت الحيوانية المشبعة التي تُسبب تصلب الشرايين، وصَعَف القلب، لذلك يَنصَحُ الأطباءُ بتناول الإنسانِ ملعقةً من زيت الزيتون كلَّ يوم، ليقى ويُعالج تصلب الشرايين.

وزيت الزيتون يطلق البطن، ويُسكن أوجاعه، وهو يقوِّي اللثة والأسنان، ويلين الجلد، وهو حمض دهني غير مشبع، لا يترسب على جُدر الأمعاء.

### أسئلة النص:

1- كيف فسّر الكاتب كون الزيت وقودًا؟

هو طاقة مُثلى للبشر يمدّه بها ليقوم بنشاطاته الحيوية المختلفة.

2- لِمَ ظنَّ العلماء أنّ الموادّ التي تنتجها شجرة الزيتون ضارّة؟  
لعدم اطلاعهم أو لعدم تحقُّقهم من فائدة شجرة الزيتون.

3- وازن بين الدهون المشبعة وغير المشبعة كزيت الزيتون في عملية الترسُّب في الدم وأثرها في الشرايين والقلب.

هناك موادُّ دسمة مشبعة، وهذه تبقى عالقة في الدم وربما تراكمت في جدران الشرايين فسببت تضيقها، وسببت تصلبها، وسببت ضعف القلب، فالموادُّ الدهنية المشبعة ضارّة بالإنسان، لكنّ الموادّ الدهنيّة غير المشبعة تتوازن حينما تلتهم بقية الأنواع الدهنية.

4- اذكر ثلاث فوائد لزيت الزيتون للجسم.  
يُطلق البطن، ويسكّن أوجاعه، وهو يقوّي اللثة والأسنان، ويلين الجلد.

5- لا يترسّب زيت الزيتون على جدر الأمعاء. علل.  
لأنه حمضٌ دهنيّ غير مشبع.

6- اقترح عنوانا آخر للنصّ.  
ترك الإجابة للطالب.