



## المبادئ التوجيهية للمستهلك حول أفضل ظروف تخزين زيوت الزيتون وزيوت ثفل الزيتون

### مقدمة

هناك عدد من القواعد والمعايير المطبقة دوليًا لمراقبة جودة زيت الزيتون التجاري الصالح للأكل وضمان تخزينه بشكل صحيح<sup>1</sup>. تقع مسؤولية تخزين الزيت، من خط الإنتاج إلى نقطة البيع، على عاتق المنتج والموزع وتاجر التفصيل. وبمجرد شراء الزيت، تقع المسؤولية على عاتق المستهلك، الذي غالبًا لا يعرف كيفية تخزين الزيت بشكل صحيح. ويجهل المخاطر الرئيسية للتردي وأسبابها.

الأكسدة هي أحد أكبر التهديدات لجودة أي زيت صالح للأكل. إن وجود الأكسجين في الهواء أو المتناثر بشكل دقيق في الزيت يؤدي إلى تردي الزيت ويصبح زنخًا. يحدث هذا التفاعل بشكل أسرع إذا لم يتم تخزين الزيت بشكل صحيح، خاصة إذا تعرض للضوء و/أو الحرارة. تنتج الأكسدة جذورًا ومنتجات أكسدة، بعضها يمكن أن يكون سامًا. لحسن الحظ، بعض منتجات الأكسدة عبارة عن جزيئات صغيرة متطايرة يمكن اكتشافها عن طريق الشم: فهي تعطي رائحة معينة سينة النكهة، مما يؤدي إلى ظهور العيب "زنخ". بالتالي فإن الرائحة هي مؤشر حسي مفيد للأكسدة.

تعتمد سرعة الأكسدة على تركيبة الزيت وجودته، والتكنولوجيا المستخدمة في الإنتاج، والتعبئة والتغليف، والظروف البيئية التي تم حفظ الزيت فيها.

يحتوي زيت الزيتون على نسبة عالية من حمض الأوليك (55-83%)، وهو حمض دهني معروف بفوائده الغذائية. حمض الأوليك مقاوم بشكل خاص للأكسدة، وهي ميزة مثيرة للاهتمام موجودة في زيوت الزيتون وعدد قليل من الزيوت النباتية الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، تتكون زيوت الزيتون البكر الممتاز وزيوت الزيتون البكر من العديد من المواد الصحية ذات النشاط المضاد للأكسدة (مركبات البوليفينول) مما يجعلها أكثر مقاومة.

### الغرض

الهدف من هذا الدليل هو إعطاء المستهلك معلومات مفيدة حول تخزين زيت الزيتون وزيت ثفل الزيتون. تعتبر ممارسات التخزين الصحيحة ضرورية للحفاظ على الخصائص الإيجابية الأصلية لزيوت الزيتون وإبطاء عملية الأكسدة قدر الإمكان.

<sup>1</sup>المبادئ التوجيهية لأفضل الممارسات لتخزين زيوت الزيتون وزيوت ثفل الزيتون للاستهلاك البشري (COI/BPS/Doc. No 1/ 2018).

## النطاق

تنطبق هذه الإرشادات على زيوت الزيتون وزيوت ثقل الزيتون، ولكن يمكن تطبيقها على جميع الزيوت النباتية.

## التوصيات

- شراء كمية زيت الزيتون التي يمكنك استهلاكها فقط خلال عام واحد. زيت الزيتون ليس مثل النبيذ: فهو يفسد مع مرور الوقت. إذا تم تركه لفترة طويلة، يمكن أن يتأكسد زيت الزيتون ويصبح زنخًا، مما يجعله غير صالح للأكل و يرمى به في النفايات.
- التهديد الرئيسي لنوعية زيت الزيتون هو الضوء. يجب تخزين الزيت في مكان مظلم أو حمايته بغطاء معتم (مثل رقائق الألومنيوم)، خاصة إذا كان موجودًا في زجاجة شفافة.
- التأكد من الغلق المحكم لحاوية الزيت قبل فتحها. بعد فتح الزجاجة أو العبوة يجب الحد من مساحة الرأس ، أي المساحة التي يشغلها الهواء فيها، حيث أن ملامسة الأكسجين يسرع عملية الأكسدة.
- شراء حاويات تتوافق مع 1-3 أشهر من الاستهلاك. و للحد من مساحة الرأس، نقل الزيت من العلب الكبيرة (على سبيل المثال، 3-5 لتر) إلى حاويات أصغر حجمًا من الزجاج الداكن أو السيراميك أو الفولاذ المقاوم للصدأ والاحتفاظ بها بعيدًا عن الضوء. تجنب الحاويات الحديدية، لأن الحديد يعزز الأكسدة.
- تأكد من إغلاق حاوية الزيت بشكل صحيح بعد فتحها، واستهلاك محتواها في أسرع وقت ممكن (1-3 أشهر بعد الفتح).
- ثاني أكبر تهديد للزيت هي الحرارة: حفظ الزيت بعيدًا عن أجهزة التدفئة أو المواقد أو النوافذ.
- زيت الزيتون، وخاصة زيت الزيتون البكر الممتاز وزيت الزيتون البكر، يمكن أن ينتج رواسب طبيعية عند تخزينه. وهذا ليس سببًا للقلق، ولكن من الأفضل ترسيب الزيت من أجل الحفاظ على جودته الأصلية.
- يخزن الزيت في درجة حرارة بين 13 و25 درجة مئوية.
- تخزين الزيت في درجة حرارة منخفضة، كما هو الحال في الثلاجة (حوالي 4 درجات مئوية)، يمكن أن يساعد في منع الأكسدة. ومع ذلك، قد تتصلب بعض الدهون والجزئيات العالقة (للزيوت غير المرشحة). يؤدي التصلب إلى جعل القطرات المتبلورة مرئية أثناء التصاقها بالزجاج البارد للقارورة، ولكن هذه عملية قابلة للعكس ولا تؤثر على جودة الزيت. بالنسبة لزيوت الزيتون البكر غير المرشحة، يمكن أن يؤدي البرد إلى تشكيل مزيد من الجزئيات العالقة وبالتالي تقليل محتوى البوليفينول.
- أي زيت نباتي يعمل بعض الشيء مثل الإسفنج مع الروائح، لذا يجب حفظ زيت الزيتون بعيدًا عن الدهانات والمنظفات والأدخنة والأبخرة المتولدة عند الطهي، وإبعاده عن الغرف التي تعاني من مشاكل التعفن أو التي تكون مشبعة بالدخان، خاصة عندما يتم تخزين الزيت في حاويات غير مغلقة بشكل مناسب.

**الكلمات المفتاحية:** زيوت الزيتون، زيوت ثقل الزيتون، التخزين، مدة الصلاحية، الأكسدة، المستهلك.