

طبيبة روسية تكشف عن نوع الزيت الأكثر فائدة



وأوضحت كونونينكو للفناة الخامسة الروسية: "تقسم جميع الدهون إلى مجموعتين: الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة".

المجموعة الأولى تشمل الزبدة، السمن، زيت جوز الهند، بينما تشمل المجموعة الثانية جميع الزيوت النباتية.

و لفتت الأخصائية إلى أن "الدهون المشبعة أكثر استقراراً، والدهون المتعددة غير المشبعة عرضة لأكسدة الأكسجين.

تحدث هذه عملية عندما يبدأ الزيت في التأكسد تحت تأثير الأكسجين والضوء مع تكوين الجذور الحرة. وهي ضارة لجسمنا ويمكن أن تسبب السرطان".

وأوضحت كونونينكو أنه بالنسبة للقلي، فإن الزبدة أو السمن أو زيت جوز الهند هي الأفضل، لأنها أكثر

مقاومة للحرارة ولا تنبعث منها جذور حرة.

”السمن هو الأكثر فائدة من الزبدة، لأنه يحتوي على فيتامينات وعناصر دقيقة أقل وبروتين حليب أقل، والكارين، والذي يمكن أن يكون محفزاً لأمراض المناعة الذاتية والالتهابات، كما أنه يحتوي على نسبة أقل من اللاكتوز“.

وأشارت كونونينكو إلى أنه في الوقت نفسه، من الأفضل استخدام الزيوت النباتية فقط لتتبيل السلطة.

وأضافت: ”هناك العديد من الزيوت الصحية الأخرى، على سبيل المثال، زيت الأفوكادو أو زيوت الجوز مثل زيت المكاديميا. تحتوي زيوت الجوز على أحماض أوميغا 9 الدهنية الإضافية، وهي ليست شائعة جداً في نظامنا الغذائي وهي تمنع السرطان“.

وكانت الأخصائية قد تحدثت سابقاً عن أسوأ الأطعمة التي يتناولها الغالبية في الصباح، ونصحت باستبعاد رقائق الحبوب من النظام الغذائي الصباحي، لأنها تزيد من إفراز الأنسولين والذي يؤدي بدوره إلى انخفاض مستوى السكر في الدم، ونتيجة لذلك يشعر الشخص بالجوع.