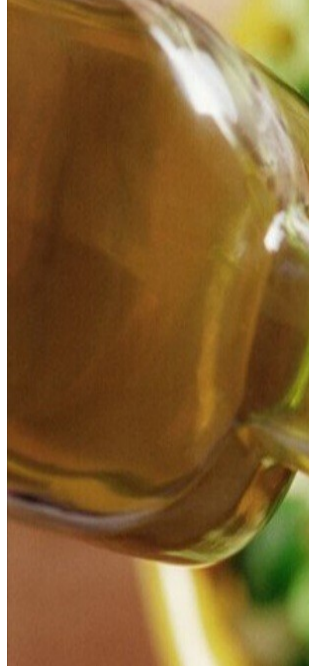


ما هو تأثير زيت الزيتون على الوزن؟ خبراء يتحدثون



يوصف زيت الزيتون غالبا بأنه "الذهب السائل"، وهو مكون أساسي في النظام الغذائي لمنطقة البحر الأبيض المتوسط، والذي تم تصنيفه كأفضل نظام غذائي بشكل عام لمدة سبع سنوات متتالية.

ونظرا لأنه غني بالدهون والمواد المغذية "الجيدة"، فقد روج الباحثون في مجال الأغذية منذ فترة طويلة للفوائد الصحية التي لا تعد ولا تحصى لزيت الزيتون. لكن خبراء آخريين يحذرون الآن من أنه ربما تمت المبالغة في تقدير فوائد زيت الزيتون في ما يتعلق بالوزن.

وتجادل اختصاصية التغذية ميشيل روثنشتاين بأن لزيت الزيتون "تأثيرا سلبيا على الوزن"، مستشهدة بأحد عملائها الذي كان يستهلك يوميا كوبا كاملا من زيت الزيتون لأنه يعتقد أنه "محي بشكل استثنائي"، وقالت: "هذا السلوك المتطرف لم يعيق جهوده في إنقاص الوزن فحسب، بل أثر سلبا أيضا على مستويات الكوليسترول لديه، حيث يمكن أن تحتوي هذه الكميات الكبيرة من زيت الزيتون على نسبة عالية من الدهون المشبعة، ما يتعارض مع فوائده المزعومة".

ويبلغ حجم الحصة الواحدة من زيت الزيتون ملعقة كبيرة و119 سعرة حرارية. وحذرت روثنشتاين من أنه بسبب كمية السعرات الحرارية، يمكن أن تحدث مشكلة عندما تبالغ في تناوله.

وأوضحت أن "الاستهلاك المفرط لزيت الزيتون دون التحكم في الكمية يمكن أن يؤدي إلى خلل في استهلاك الطاقة، ما قد يساهم في زيادة الوزن اللاحقة أو صعوبة تحقيق أهداف فقدان الوزن".

ومع ذلك، فإن الإجماع العام هو أن زيت الزيتون مفيد نسبياً للصحة، خاصة عندما يتعلق الأمر بالطهي.

وقالت كاثلين لوبيز، اختصاصية التغذية إن: "استخدام زيت الزيتون البكر الممتاز منخفض المخاطر للغاية، ومنخفض التكلفة، وعلى الأرجح مفيد لمعظم الناس في سياق التأثير الإيجابي على علامات خطر الالتهابات وأمراض القلب".