

## دراسة أمريكية: الزبدة تسبب الإصابة بداء السكري والجلطة الدماغية



اثبت علماء أمريكيون، أن "الزبدة ترفع مستوى الكوليسترول الضار في الدم وتسبب الإصابة بداء السكري والجلطة الدماغية".

وتشير ليديا إيونوفا خبيرة التغذية الروسية وعلم النفس، إلى أن "المسألة لا تتعلق بمنتج واحد محدد، بل بمكونات النظام الغذائي للشخص، ولكن فعلا ليس للزبدة فوائد كثيرة".

وأضافت: "ليست المشكلة في القطعة الصغيرة من الزبدة، بل في الدهون المشبعة الموجودة في الزبدة، حيث تلعب هذه الدهون معاً دوراً كبيراً، أما بنية الزيوت النباتية (عباد الشمس والزيتون والجوز) فمختلفة، وتحتوي على أحماض دهنية متعددة غير مشبعة أوميغا 3 وأوميغا 6".

وبينت، أنه "على النساء الحوامل تناول الزبدة بكميات معتدلة؛ لأنها تحتوي على فيتامينات قابلة للذوبان في الدهون".

ووفقا لها ، "تكمّن خطورة الزبدة في احتوائها على نسبة عالية من الدهون المشبعة ، التي توجد في النظام الغذائي لبعض الأشخاص وتحفز أمراضا مختلفة".

ومن جانبها ، أشارت أولغا تشوخاتشيفا أخصائية الغدد الصماء والتغذية ، إلى أنه "لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، يجب على كل شخص تناول الدهون المشبعة الموجودة في المنتجات الحيوانية بحذر ، بغض النظر عن حالته الصحية".