

القليل من زيت النخيل مفيد



أكدت د. يكتيرينا ماسلوف، خبيرة التغذية الروسية، أن زيت النخيل الطبيعي ليس مضرًا، إذا استخدم بصورة صحيحة. وتشير ماسلوف إلى أن تناول 10-20 جراماً منه في اليوم، لن يلحق أي ضرر بالصحة، بينما يؤدي الإفراط في استهلاكه إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول «الضار» في الدم. حيث ينتمي إلى الأحماض الدهنية المشبعة مثل الزبدة.