

الإفراط في زيت النخيل يرفع الكوليسترول



أكدت د. يكتيرينا ماسلوف، خبيرة التغذية الروسية، أن زيت النخيل الطبيعي ليس مضرًا، إذا استخدم بصورة صحيحة. وتشير ماسلوف إلى أن زيت النخيل الطبيعي لا يشكل خطورة على الصحة كما يعتقد الكثيرون. ولكن هناك مشكلة مهمة في طريقة استخدامه.

وتقول: «لا يحتوي زيت النخيل الطبيعي على أي شيء ضار، حيث يستخرجه البشر منذ آلاف السنين من ثمار أشجار النخيل الزيتية ويستخدمونه في طعامهم. ولكن على الرغم من أن زيت النخيل منتج نباتي، إلا أنه مثل زيت جوز الهند ينتمي إلى الأحماض الدهنية المشبعة، التي تنتمي لها الدهون الحيوانية مثل الزبدة. لذلك عند الإفراط في استهلاك هذه الدهون يؤدي إلى ارتفاع مستوى الكوليسترول «الضار» في الدم. ولكن عند تناولها باعتدال بمقدار 10-20 غراماً في اليوم، فلن يلحق أي ضرر بالصحة. والمقصود هنا زيت النخيل الطبيعي».

وتضيف الخبيرة محذرة «تكمّن المشكلة الأساسية حالياً في استخدام زيت النخيل في إنتاج الدهون المتحولة غير الصحية، حيث يخضع لتفاعل كيميائي خاص (الهدرجة)، لإنتاج مواد رخيصة لا تفسد خلال فترة طويلة، ما يسمح باستخدامها في صنع الحلويات والمعجنات والبسكويت وغيرها. لذلك يجب على كل من يهتم بصحته، استبعاد جمع «المواد المحتوية على الدهون المتحولة من نظامه الغذائي».

