

الزيوت النباتية أفضل للصحة من الزبدة

12 مارس، 2025



يساهم استخدام الزيوت النباتية بدلا من الزبدة في إطالة العمر؛ حيث أظهرت نتائج دراسة حديثة أن الأشخاص، الذين يستهلكون الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو فول الصويا أو بذور اللفت بانتظام كان معدل الوفيات لديهم أقل، بينما يبدو أن الزبدة لها تأثير معاكس تماما، وفق ما أفاد به موقع "أبونيت.دي" الألماني.

وأوضح الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للبيادلة الألمان، أن النتائج تستند إلى بيانات غذائية وصحية من أكثر من 221 ألف شخص تم جمعها على مدى فترة 30 عاما.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص، الذين يستهلكون كميات كبيرة من الزيوت النباتية، كانوا أقل عرضة للوفاة بنسبة 16 في المئة مقارنة بالأشخاص، الذين يستهلكون كميات قليلة من الزيوت النباتية. في المقابل، كان الأشخاص، الذين تناولوا كمية كبيرة من الزبدة، أكثر عرضة للوفاة بنسبة 15 في المئة مقارنة بالأشخاص الذين تناولوا كميات صغيرة فقط.

ووفقا للباحثين، فإن التغييرات الصغيرة في النظام الغذائي يمكن

أن تكون لها تأثيرات كبيرة. وفي نموذج حسب فريق البحث تأثير أي تعديل حتى لو كان صغيراً؛ فإذا تم استبدال 10 غرامات من الزبدة يومياً بنفس الكمية من السعرات الحرارية الموجودة في الزيت النباتي، فإن معدل الوفيات الإجمالي ووفيات السرطان يمكن أن ينخفض بنسبة 17 في المئة.

ويمكن الفرق الرئيسي بين الزيوت النباتية والزبدة في نوع الأحماض الدهنية الموجودة بها؛ حيث تحتوي الزبدة على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي ترتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وأنواع معينة من السرطان.

الأشخاص الذين يستهلكون الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون أو فول الصويا أو بذور اللفت بانتظام كان معدل الوفيات لديهم أقل

أما الزيوت النباتية فتحتوي على العديد من الأحماض الدهنية غير المشبعة، والتي تعتبر مفيدة للصحة. ويعتبر الزيت أهم مصدر للعناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان، حيث تستخدم الزيوت يومياً في تحضير الطعام، على اختلاف أنواعها وخصائصها.

وتحدث مستخدم صيني عبر مواقع التواصل الاجتماعي عن خصائص مجموعة من الزيوت النباتية وكيفية استخدام كل نوع دون الإضرار بالصحة. لهذا فإن اختيار الزيت النباتي الصحيح والأنسب للجسم يتطلب معرفة الخصائص الأساسية لكل نوع من هذه الزيوت.

ويتم الحصول على زيت الذرة من بذور الذرة. وهذا النوع من الزيوت النباتية غني بالعديد من الفيتامينات والمعادن والأحماض الدهنية غير المشبعة. بالإضافة إلى ذلك، يحتوي زيت الذرة على سيتوستيرول وفوسفوليبيد، مما يساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم. ويمكن أن تلعب هذه المواد دوراً مساعداً في الوقاية والعلاج من أمراض، مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم وارتفاع السكر في الدم.

يشار إلى أن زيت الذرة لا يقاوم درجات الحرارة المرتفعة، لذلك فهو يستخدم فقط للطهي السريع. كما أن مستوى فيتامين (هـ) في هذا النوع من الزيت أعلى بكثير منه في الزيوت النباتية الأخرى. بالإضافة إلى ذلك، فإن زيت الذرة غني بالمواد المضادة للأكسدة التي تحافظ على نضارة البشرة.

أما زيت فول الصويا فهو نوع من الزيوت النباتية المشتقة من فول

الصويا. وهو أحد أكثر الزيوت استخدامًا في الطبخ، ولا تزيد مدة صلاحيته على سنة. فمن الأفضل عدم استخدام هذا الزيت للطبخ في درجات حرارة عالية، كالقلي لأنه يحتوي على عدد كبير من الفسفوليبيد، وهو مناسب تمامًا لمرق اللحوم والأسماك ويمكن أن يضيف نكهة خاصة إليها.