

# بالفيديو .. «الشهري» يكشف عن دراسة طبية تكشف فوائد زيت الزيتون لصحة القلب والتمثيل الغذائي

7 فبراير، 2026



كشف طبيب الأسرة سعود الشهري أن جمعية القلب الأمريكية أجرت دراسة على 40 شخصًا لديهم قابلية للإصابة بأمراض الأوعية الدموية.

وأوضح خلال مقطع فيديو أنه جرى تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تناولت ملعقة واحدة من زيت الزيتون البكر الخام يوميًا، وأخرى تناولت أربع ملاعق يوميًا لمدة 4 أسابيع.

وأشار إلى أنه أظهرت النتائج أن الفريقين سجلا انخفاضًا متماثلًا في مستوى الكوليسترول الضار، إلى جانب تحسن في الوظائف الأيضية

وانخفاض في مؤشرات الالتهاب.

وأوضح أن زيت الزيتون يُعد أعلى الدهون النباتية احتواءً على الدهون الأحادية المفيدة، مؤكداً أن استخدامه آمن صحياً، لكن باعتدال لتحقيق الفائدة دون آثار سلبية.

[https://x.com/saud\\_alshehry\\_/status/2019836953215356944?s=20](https://x.com/saud_alshehry_/status/2019836953215356944?s=20)