

هل زيت الزيتون يصلح للقلي؟.. بالفيديو.. "طبيب" يجيب ويوضح الأنواع الخمسة واستخداماتها

9 فبراير، 2026



كشف أستاذ واستشاري التغذية السريرية الدكتور عبد العزيز العثمان حقيقة صلاحية زيت الزيتون للطهي والقلي وأنواعه الخمسة.

درجة الاحتراق

وأشار العثمان إلى أن صلاحية زيت الزيتون للطهي والقلي تعتمد على درجة الاحتراق أو درجة التدخين الخاصة به، مشيرًا إلى أنه بمجرد وصول الزيت لهذه الدرجة، يتحول من زيت مفيد إلى زيت ضار وربما مسرطن، بما في ذلك زيت الزيتون.

أنواع زيت الزيتون الخمسة

وكشف الدكتور العثمان عن أنواع زيت الزيتون الخمسة واستخداماتها:

زيت الزيتون البكر قطعة أولى (عصرة أولى): ذو درجة احتراق منخفضة، يُضاف على البارد للسلطات والحمص، ولا يُعرض للحرارة أبدًا لأنه يحترق بسرعة.

زيت الزيتون البكر الممتاز: جودة أقل قليلاً من النوع الأول، يتحمل حرارة تصل إلى 200 درجة مئوية، لكن لا يُنصح بالقلي فيه.

زيت الزيتون العادي (أحياناً يُسمى ممتاز ولكن ليس بكرّاً): درجة احتراق أعلى من الأنواع السابقة، يصلح للطبخ والقلي.

زيت الزيتون المكرر: مصمم خصيصاً للقلي ويتحمل درجات حرارة عالية، ولا يُنصح باستخدامه على البارد للسلطات.

ثفل الزيتون (أو ثفل الزيت): يُستخدم في صناعة الصابون والدهانات ومنتجات أخرى، ولا يصلح للاستهلاك المباشر.

واختتم الدكتور العثمان بالإشارة إلى أن معرفة نوع الزيت المناسب لكل استخدام يضمن الاستفادة القصوى من فوائده وتجنب أضراره.

<https://x.com/amothon/status/2020572111010517106>