

# خبير سلامة غذاء يوضح مخاطر الزيوت المهدرجة وتأثيرها الصحي

25 فبراير، 2026



قال فهد السعيد إن الأغذية الحيوانية مثل اللحوم الحمراء الطازجة ومنتجات الألبان تحتوي على كميات محدودة من الدهون المتحولة، وهي نسب طبيعية لا تشكل خطرًا صحيًا عند تناولها ضمن الاستهلاك المعتاد.

وأوضح أن معظم الدهون المتحولة تأتي من الزيوت المهدرجة جزئيًا، وهي زيوت يتم تصنيعها وتستخدم في بعض الأطعمة المعالجة، محذرًا من الإفراط في تناول المنتجات التي تعتمد على هذا النوع من الدهون.

وأشار إلى أن استخدام الزيوت المهدرجة جزئيًا التي تحتوي على الدهون المتحولة ممنوع في السعودية والكويت، بينما ما زال مسموحًا بها في بعض دول منطقة الخليج وفق ضوابط محددة.