

مختص في علوم الغذاء يوضح الكمية المثالية لزيت الزيتون يوميًا

27 مارس، 2026



كشف المختص في علوم الغذاء، الدكتور مشوح المشوح، أن الكمية اليومية المثالية لزيت الزيتون تعتمد على العمر، النشاط البدني، الصحة العامة والسعرات اليومية، مشيرًا إلى أن الدراسات العلمية تقدم نطاقاً آمناً لمعظم البالغين الأصحاء.

وأشار المشوح عبر حسابه على منصة إكس إلى أن ملعقتين كبيرتين يوميًا (حوالي 30 مل) تعد كمية متوازنة للحصول على الفوائد الصحية مثل تحسين صحة القلب، خفض الكوليسترول الضار وتقليل الالتهابات، دون زيادة كبيرة في السعرات الحرارية.

كما أوضح أن النظام الغذائي المتوسطي، الأكثر دراسة، قد يستخدم 2

إلى 4 ملاعق كبيرة يومياً ، خصوصاً عند استبدال الزيت بالدهون المشبعة، بينما الحد الأدنى للفائدة يصل حتى نصف ملعقة كبيرة يومياً .

وشدد على أهمية اختيار زيت الزيتون البكر الممتاز، واستخدامه في السلطات أو الطبخ على نار هادئة، مع ضرورة عدم تجاوز 4-5 ملاعق كبيرة يومياً لتجنب زيادة الوزن، واستشارة الطبيب أو أخصائي التغذية في حالات خاصة.