

استشاري قلب يحذر من زيت جوز الهند: ليس صديقًا للقلب

1 أبريل، 2026



حذّر استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر من استخدام زيت جوز الهند، مؤكداً أنه يرفع مستوى الكوليسترول الضار (LDL) بطريقة مشابهة للدهون المشبعة، ما يجعله خياراً غير مناسب لصحة القلب.

وأوضح النمر عبر حسابه على منصة إكس، أن البديل الصحي لا يقتصر على أي زيت نباتي، بل يجب اختيار الزيوت عالية الأوليك تحديداً، مثل زيت الزيتون عالي الأوليك (EV00)، وزيت الكانولا عالي الأوليك، وزيت الأفوكادو عالي الأوليك، لما لها من تأثير أفضل على مستويات الدهون في الجسم.

وأشار إلى أن ليس كل أنواع هذه الزيوت تحمل نفس الفائدة، مؤكداً أن العبرة بتركيبه الدهون وارتفاع نسبة حمض الأوليك، وليس بمجرد اسم الزيت، داعياً إلى التدقيق في اختيار المنتجات لضمان الفائدة الصحية.