

استشاري يكشف فوائد زيت الزيتون البكر الممتاز.. ويحدد الجرعة اليومية المثالية

21 أبريل، 2026



أكد استشاري أمراض السكري وطب الأسرة يوسف آل زاهب أن زيت الزيتون البكر الممتاز يتمتع بفوائد صحية مثبتة علميًا، أبرزها دعم صحة القلب بفضل الدهون الصحية، وتحسين حساسية الإنسولين، إلى جانب احتوائه على مضادات أكسدة قوية. وأوضح أنه لا يوجد دليل علمي يثبت أن تناوله على الريق يمنح فوائد إضافية، مشيرًا إلى أن ملعقة واحدة يوميًا كافية، فيما يُعد الإفراط مجرد زيادة في السعرات الحرارية دون فائدة إضافية.