

أخصائي يكشف: القلاية الهوائية تقلل الدهون في الطعام بنسبة تصل إلى 80%

30 أبريل، 2026



كشف أخصائي التغذية فهد السعيد أن استخدام القلاية الهوائية يساهم في تقليل نسبة الدهون في الطعام بشكل كبير مقارنة بطرق القلي التقليدية.

وأوضح أن نسبة الدهون في الطعام المقلي بالقلاية الهوائية تنخفض بنحو 80% مقارنة بالطعام الذي يتم قليه في القلايات العميقة، مشيراً إلى أن ذلك يعود إلى تقليل كمية الزيت المستخدمة أثناء الطهي.