

النمر يكشف الفارق العلمي بين المكسرات وزبدة الفول السوداني لصحة القلب

21 يونيو، 2026



أوضح استشاري أمراض القلب الدكتور خالد النمر أن تناول حفنة يومية تزن نحو 30 جراماً من المكسرات غير المملحة مثل الجوز واللوز والبندق والفسق يقرب بآلية علمية أقوى في دعم صحة القلب مقارنة بملعقة من زبدة الفول السوداني، وذلك ضمن إطار التوصيات الغذائية الوقائية لأمراض القلب والشرابين.

وبيّن أن المكسرات الطبيعية تحتوي على مزيج غني من الدهون غير المشبعة والألياف ومضادات الأكسدة، ما يسهم في تحسين مستويات الكوليسترول وتقليل الالتهابات وتعزيز صحة الأوعية الدموية، وهو ما يجعلها خياراً غذائياً مدعوماً بعدد كبير من الدراسات العلمية في مجال التغذية القلبية.

وأشار النمر إلى أن زبدة الفول السوداني الطبيعية - الخالية من

السكر والزيوت المهدرجة والملح المضاف - تظل خياراً جيداً ومقبولاً ضمن النظام الغذائي الصحي للقلب، لكنها لا تتفوق من حيث قوة الدليل العلمي على تناول المكسرات الكاملة، داعياً إلى الاعتدال وتنوع المصادر الغذائية لتحقيق أفضل فائدة صحية.