

أيهما أفضل لصحة القلب.. المكسرات الكاملة أم زبدة المكسرات؟.. "النمر" يجيب

22 يونيو، 2026



أكد استشاري وأستاذ أمراض القلب وقسطرة الشرايين، الدكتور خالد النمر، أن تناول المكسرات الكاملة يُعد الخيار الأفضل من الناحية الوقائية لصحة القلب مقارنة بزبدة المكسرات.

وأوضح النمر أن الدراسات العلمية الكبرى أُجريت على تناول حفنة يومية تقدر بنحو 30 جرامًا من اللوز أو الجوز أو الفستق، مشيرًا إلى أن هذا القدر يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأحداث القلب بنسبة تصل إلى 25%.

وأضاف أن زبدة المكسرات الطبيعية الخالية من الإضافات تظل خيارًا مقبولاً للأشخاص الذين يواجهون صعوبة في تناول المكسرات الكاملة، إلا أن الأدلة العلمية الداعمة لفوائدها الوقائية لا تزال أضعف وأقل مباشرة مقارنة بالمكسرات بصورتها الطبيعية.