

خبراء: الإفراط بتناول زيت الزيتون سيكون له نتائج مؤذية مرتبطة بالسمنة



من المعتاد أن يوصف زيت الزيتون بـ"السائل الذهبي" لما له من فوائد، لكن العديد من الخبراء يعارضون هذه "الدعاية" من منطلق أن الإكثار منه قد يكون له نتائج عكسية.

وبحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، يحذر الخبراء من أن "الإفراط في تناول زيت الزيتون سيكون له نتائج مؤذية للصحة مرتبطة بأمراض القلب والسمنة".

وقالت اختصاصية التغذية ميشيل روثنشتاين، إن: "أحد المرضى كان مواظبا على شرب كوب من زيت الزيتون يوميا إلا أن ذلك لم يعيق جهوده في إنقاص الوزن فحسب، بل أثر سلبا أيضا على مستويات الكوليسترول لديه، حيث أن مثل هذه الكميات الكبيرة من زيت الزيتون تحتوي على نسبة عالية من الدهون".

وأضافت: "الاستهلاك المفرط لزيت الزيتون دون التحكم في الكمية يمكن أن يؤدي إلى خلل في استهلاك الطاقة، مما قد يساهم في زيادة الوزن اللاحقة أو صعوبة في تحقيق أهداف فقدان الوزن".

وبدأ الاندفاع نحو استخدام زيت الزيتون في التسعينيات، عندما كان النظام الغذائي لمنطقة البحر المتوسط رائداً في الاعتماد على الدهون الصحية، على عكس الأنظمة الغذائية عالية الكربوهيدرات ومنخفضة الدهون التي كانت شائعة في ذلك الوقت.

ويركز هذا النظام الغذائي المستوحى من المأكولات التقليدية من البلدان المحيطة بالبحر المتوسط، على الخضروات والدهون الصحية من زيت الزيتون والمكسرات والبروتين.

وبحسب الخبراء، ليس هناك أي ضرر في تناول كميات معتدلة من زيت الزيتون كجزء من نظام غذائي متوازن، ولكن ليست هناك حاجة لشربه بشكل مبالغ فيه.