

دراسة تحذر من استخدام زيت جوز الهند في الطعام



الثلاثاء 27 يونيو 2017 05:06 م

لزيت جوز الهند فوائد مدهشة، لذلك يشهد إقبالاً كبيراً على استهلاكه للحصول على طعام صحي، بدلاً عن باقي الزيوت الحيوانية، إلا أن دراسة أمريكية كشفت بعض المخاطر لهذا الزيت الذي يأتي على قائمة الطعام الصحي

يعتقد الكثيرون بأن زيت جوز الهند يحتوي على دهون غير مشبعة، ما يجنبهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

بيد أن هذا التوجه قد يتغير كلياً عندما يطلعون على الدراسة الجديدة التي أجرتها مؤخراً جمعية القلب الأمريكية (The American Heart Association)، والتي تكشف فيها حقيقة تأثير زيت جوز الهند على صحة القلب

ونشرت جمعية القلب الأمريكية (The American Heart Association) تقريراً تحذر فيه من استخدام زيت جوز الهند في الطعام

وأظهرت نتائج دراسة أجرتها بأن زيت جوز الهند يحتوي على الدهون المشبعة-على عكس المعتقد التقليدي- مما يرفع نسبة الكوليسترول الضار بالدم وبالتالي يؤدي إلى أمراض القلب أو انسداد الشرايين، وفقاً لما نشره موقع قناة WCNC الأمريكية

وقال فرانك ساكس، المشرف على الدراسة: إن من الغريب أن يعتقد الناس بأن هذا الزيت صحي في حين أنه يحتوي تقريباً على 100% دهون

ومن ناحية أخرى أوضح الدكتور كومار ماليكارجونان، رئيس قسم علوم التغذية في جامعة مينيسوتا بالولايات المتحدة: "مقارنة مع أنواع الدهون الأخرى مثل زيت النخيل أو الزبدة، فإن زيت جوز الهند أفضلهم، غير أن الإفراط باستعماله في الطعام قد يؤدي إلى أمراض القلب".

ويعتقد د. ماليكارجونان أن زيت الزيتون والكانولا (بذور اللفت) أفضل لصحة القلب، بيد أنه ينصح باستخدام جميع أنواع الزيوت باعتدال، للصحة بشكل عام وليس فقط للقلب

وفي الوقت الحالي يفضل العديد من الأشخاص تجنب استهلاك المواد الحيوانية، لذا يستعيضون بالزيوت النباتية كزيت جوز الهند، عن الزبد، ويستخدمون حليب الأرز بدلاً للحليب البقري حفاظاً على صحتهم

يُذكر أن حوالي 17 مليون شخص يموتون سنوياً من أمراض القلب والأوعية الدموية بحسب ما نشره موقع صحيفة "أوغسبرغر ألغيمائنه" الألماني