

## ألف زيت.. وزيت مفيد للصحة



هل ترغبون في تذوق زيت جديد؟ نستعرض في ما يلي 12 نوعاً من أفضل الزيوت في العالم.. منذ زمن ليس ببعيد، كان اختيار الزيت يقتصر على نوعين أو ثلاثة فقط من الزيوت التي كانت تُعدّ الأكثر انتشاراً في الأسواق. أمّا اليوم، فإننا عندما نقصد الأسواق التجارية نقع في حيرة من أمرنا أمام الرفوف التي باتت تعجّ بأنواع الزيوت المختلفة. ولمساعدتك على اختيار الزيت المناسب، نعرّفك في هذا النص على 12 نوعاً من الزيوت المفيدة للصحة، ونرشدك إلى كيفية استخدامها، كما نطلعك على بعض أنواع الزيوت الممزوجة، مثل زيوت الفاكهة والحبوب، وزيوت الكتّان والسّمسم. - زيت الأرز: يُعتبر نخالة الأرز مفيداً للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، وقد أوضح عدد من العلماء الأميركيين أنّ السبب في ذلك يعود إلى احتواء الأرز على مكوّن طبيعي صحّي يُعرف بمادة التوكوترينول التي تعدّ أحد أشكال الفيتامين E المركّزة. ويمتاز هذا الزيت بتركيبته المتوازنة بين الدهون المتعددة غير المشبعة والدهون الأحادية غير المشبعة. أمّا نكهته الخفيفة فتجعل منه خياراً مثالياً لأطباق السلطة. - زيت الفستق: يكثر استخدام زيت الفستق في المطبخ الآسيوي، إذ أنّه مثالي للطهو على نار حامية. وهو يتكوّن بشكل أساسي من الدهون الأحادية غير المشبعة، كما أنّه يحتوي على كمية كبيرة من مادّة البيتا سيتوستيرول المضادّة للسرطان، تفوق تلك الموجودة في زيت الزيتون، ويتميّز زيت الفستق بطعمه الغني والبارز مقارنة بغيره من الزيوت الخفيفة كزيت الكانولا، لكن احرصي قبل

استخدامه على التأكّد من أنك وأفراد عائلتك لا تتحسّسون من الفستق! - زيت السمسم: يُعدّ زيت السمسم مصدراً جيّداً للتزوّد بالدهون الأحادية ودهون الأوميغا 6 المتعدّدة غير المشبعة، وهو يساعد على خفض ضغط الدم وفقاً لما أثبتته إحدى الدراسات. كما أنّّه يتمتّع بطعم مميّز ويمكن إضافته إلى السلطة أو استخدامه في القلي السريع. - زيت جوز الماكاداميا: لا يختلف زيت جوز الماكاداميا كثيراً من حيث تركيبته عن زيت الزيتون، فهو يحتوي على نسبة عالية جداً من الدهون الأحادية غير المشبعة مقارنة بغيره من الزيوت، أي أنّّه يساعد على الحدّ من خطر العوامل التي قد تتسبّب بالإصابة بأمراض القلب والشرايين. ويعدّ هذا الزيت خياراً مناسباً للطهو على نار متوسّطة، كما أنّّه زيت خفيف ويتميّز بنكهته التي يطغى عليها طعم الجوز والتي تُضفي على أطباق السلطة مذاقاً لذيذاً. - زيت الزيتون: يُعتبر زيت الزيتون أفضل الزيوت الصحيّة على الإطلاق، فهو غني بالدهون الأحادية غير المشبعة. كما أظهرت أبحاث عدّة أنّ زيت الزيتون يقي من خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويحول دون تضرّر الحمض النووي، ويساهم في محاربة بعض الجينات السرطانية، والقضاء على خلايا الأورام الخبيثة. لذا اختاروا زيت الزيتون البكر الخضير الذي يتمتّع بطعم مميّز، وأضيفوه إلى السلطة أو استخدموه في الطهو على نار هادئة. - زيت بذور العنب: يُعتبر زيت بذور العنب من الزيوت الغنية جداً بالدهون المتعدّدة غير المشبعة، وهو يساعد على خفض مستويات البروتينات الدهنية قليلة الكثافة المعروفة بالكوليستيرول الضار، وعلى رفع مستويات البروتينات الدهنية عالية الكثافة أو ما يُعرف بالكوليستيرول المفيد. ويحتوي هذا الزيت على الحمض الزيتي وهو عبارة عن حمض دهني أحادي غير مشبع يحدّ من خطر الإصابة بالتهاب القولون التقرّحي المزمن. ويمكن استخدام هذا الزيت في الطهو كما في أطباق السلطة المختلفة. - زيت بذور الكتّان: بالرغم من أنّ زيت بذور الكتّان يحتوي على نسبة قليلة من الأوميغا 6، إلا أنّّه في المقابل غني جداً بالأوميغا 3 الذي يتمتّع بتركيبه نباتية ما يجعله مفيداً للصحة. فقد تبين في دراسة أُجريت في فرنسا أنّ الاستهلاك اليومي للأوميغا 6 قد ارتفع فجأة خلال العقود الأربعة الماضية فيما انخفض استهلاك الأوميغا 3 بشكل ملحوظ، ما أدّى إلى ازدياد السمنة نتيجة تفاقم الدهون وتحفيز الجسم على مقاومة الأنسولين، يُذكر أنّ لهذا الزيت طعم مميّز، لذا يمكنك إضافته إلى أطباق السلطة، لكن تجنّب استخدامهم في الطهو. - زيت اللوز: لطالما تحدّثت الدراسات العلمية عن فوائد تناول اللوز غير المقشور ومساهمته في الحدّ من خطر الإصابة بأمراض القلب، إلا أنّ عدداً من الباحثين في ولاية كاليفورنيا قد أكّدوا من خلال دراسات عدّة أنّ لزيت اللوز الفوائد نفسها، لاسيّما بعد أن لاحظوا أنّ الكوليستيرول الضار قد انخفض بنسبة 6% لدى المشاركين في الدراسات، سواء لدى الأشخاص الذين استهلكوا زيت اللوز أو أولئك الذين تناولوا اللوز غير

المقشور، فيما ارتفع لديهم الكولستيرول المفيد بنسبة 6%. ويمتاز زيت اللوز بطعمه القوي، إلا أنَّهُ لا يتحمّل الحرارة، لذا لا يُنصح باستخدامه في الطهو. - زيت بذور الخردل: يُعدّ هذا الزيت مكوّنًا رئيسيًا في الأطباق الهندية، ويمكن استخدامه في الطهو الذي يتطلب حرارة مرتفعة أو إضافته ببساطة إلى السلطة. وهو يتميز بطعمه الحاد ومذاقه الذي يدوم في الحلق بعد تناول الوجبة، لذا فإنّه يعدّ إضافة مثالية إلى الأطباق الخفيفة التي تنقصها النكهة. ويُعتبر زيت بذور الخردل أحد الزيوت القليلة التي تجمع في تركيبها بين أحماض الأوميغا 3 والأوميغا 6 الدهنية، كما أنَّهُ يحتوي على أقلّ نسبة من الدهون المشبعة مقارنة بالزيوت الأخرى، ما يجعله خيارًا غذائيًا مفيدًا للحفاظ على صحة القلب وسلامته. - زيت الكانولا: هو من الزيوت الغنيّة بالدهون الأحادية غير المشبعة، لذا فإنّه يُعدّ مصدرًا مهمًا لأحماض الأوميغا 3 الدهنية المتعدّدة غير المشبعة ونباتية المصدر. وتوصي مؤسسة Foundation Heart باستهلاك غرامين على الأقل يوميًا من زيت الكانولا، لأنّه يساعد على السيطرة على مستويات بروتين الفيبريونوجين المسبّب لتخثر الدم، ما يحدّ بالتالي من خطر إصابتك بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وحتّى الخرف. ويتمتّع زيت الكانولا بطعم خفيف ويُعتبر خيارًا ممتازًا للطهو على نار متوسطة. - زيت الأفوكادو: يمتاز زيت الأفوكادو بلونه الأخضر، وهو غني بالفيتامينات A وD وE القابلة للذوبان في الدهون. وقد أثبتت إحدى الدراسات الأميركية أنّ إضافة زيت الأفوكادو إلى أطباق السلطة تزيد قدرة الجسم على امتصاص بعض المغذّيات الموجودة في الخضار مثل البيتا كاروتين واللوتين. ويُمكنك استخدام زيت الأفوكادو في مختلف أنواع الطهو نظراً لقدرته على تحمّل الحرارة المرتفعة، كما أنّ مذاقه المميّز الذي يدوم لفترة طيلة في الحلق يجعل منه إضافة ممتازة إلى أطباق السلطة والمقبلات الباردة. - زيت دوّار الشمس: يُقسم زيت دوّار الشمس إلى نوعين، النوع الذي يحتوي على دهون متعدّدة غير مشبعة ويكون غنيًا بالأوميغا 6 والفيتامين E، والنوع الذي يحتوي على دهون أحادية غير مشبعة ويتمّ تصنيعه من بذور دوّار الشمس المزروعة بطريقة خاصة لتحتوي على نسبة مرتفعة من هذه الدهون. إنّ أن النوعين يساعدان على تخفيض مستويات الكولستيرول ويساهمان في الوقاية من انتشار سرطان البروستات في الجسم، وقد أثبتت بعض الدراسات أنّ بذور دوّار الشمس تحتوي على بروتينات صغيرة تعيق نمو أنزيمات الأورام الخبيثة في الجسم.