

## زيت الكانولا للرجيم



زيت الكانولا هو زيت مستخرج من بذور اللفت المحسن أو المعدلة وراثياً، وقد قام علماء في كندا بإنتاج هذا النوع من الزيت المحسن لبذور اللفت، بحيث يقل احتوائها على المركبات غير الضرورية وعلى كميات أقل من حمض الأيروسيك، لأنه عُرف قديماً بأنه غير صالح للاستخدام في الطعام بسبب مرارة مذاقه وطعمه غير المستساغ؛ بالإضافة لاحتوائه على نسبة كبيرة من الأيروسيك الذي يسبب العديد من المشاكل لصحة القلب عند استخدامه، وبعد إنتاجه من قبل العلماء الكنديين أصبح صالحاً للاستخدام البشري وسمي "بزيت الكانولا" وصرحت بها دار الدواء والغذاء الأمريكية، مما زاد إنتاجه واستهلاكه في الولايات المتحدة.

بحسب دراسة حديثة فإن إضافة زيت الكانولا في النظام الغذائي يعمل على حرق الدهون في منطقة البطن لمدة لا تزيد عن 4 أسابيع من استخدامه بشكل يومي ومنتظم، فالدهون بالبطن تسبب العديد من المشاكل الصحية كأمراض القلب والسكري ومتلازمة الأوعية الدموية، فإن زيت الكانولا يخفض الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون الصارة، ولاستخدامه للرجيم فقد أكد الباحثون باستخدامه كإضافته للسلطات وتحميص الطعام والخبز.

أيهما أفضل زيت الزيتون أو الكانولا؟

أكدت الدراسات إلى أن اللجوء لنظام غذائي قليل السكريات وغني بالدهون المفيدة الموجودة بزيت الكانولا يضبط مستوى السكر بالدم ويساعد مرضى النوع الثاني من السكري، حيث وجد الباحثون بأن الأشخاص المصابين بالنوع الثاني من السكري والذين اتبعوا النظام الغذائي المنخفض السكريات انخفض مستوى الجلوكوز لديهم وحصلوا على مكملات غذائية وبالتالي تراجع احتمال إصابتهم بالأمراض القلبية، كما أكد الباحثون بأن زيت الكانولا لا يقل أهمية عن زيت الزيتون حيث أنه يحتوي على حمض ألفا

لينولينك الموجودة بالزيتون والأفوكادو والجوز.

فوائد زيت الكانولا للرجيم

1- يعمل على إذابة الشحوم والدهون في منطقة البطن.

2- يحد من السمنة.

3- يزيل الدهون الزائدة حول الخصر.

أضرار زيت الكانولا

يحتوي على مادة الأروسيك السامة بنسبة قليلة مما قد يؤثر على بعض الأشخاص.