كميات ضئيلة من زيت الزيتون تضاعف فوائد السلطات



قام بهذه التجربة باحثو جامعة باردو تحت قيادة الدكتور ماريو فيرّوزي إذ أنّهم قدّموا لتسعة وعشرين شخصاً سلطات مختلفة حيث تناول بعضهم السلطات الحاوية على صلصة الزبدة باعتبارها دهوناً مشبعة في حين أكل آخرون صلصات زيت الكانولا - وهو مشابه لزيت الزيتون في تصنيفه - باعتباره مثالاً عن الدهون الأحادية غير المشبعة وقد حوت سلطة المجموعة الثالثة على زيت الذرة كواحدٍ من الدهون المتعددة غير المشبعة وذلك لمعرفة أي الدهون - أو الزيوت - هي الأكثر فائدة عند إضافتها إلى السلطات.

وقد اختلفت كمية الزيوت الموجودة في تلك الصلصات حيث تراوحت بين 3 إلى 20 غرام وذلك لمعرفة أي المقادير هو الأنسب لزيادة امتصاص المُغذّيات الموجودة في السلطة والتي تسمى "الكاروتينات" حيث تتكون هذه الكاروتينات من اللّوتيئين واللّايكوبين والبيتاكاروتين وغيرها من المواد الهامة التي تلعب دوراً حاسماً في تقليل خطر الإصابة بأمراضٍ مزمنة عديدة كالسرطان وأمراض القلب والأوعية، يقول الدكتور ماريو في أهمية الصلصات الدهنية: «إذا كنت تريد الحصول على أكبر فائدة ممكنة من السلطات فحريّ بك أن تضيف - وبشكل صحيح - صلصات تتألف من الدهون (الزيوت)، إذ أن تناولك للسلطات بدون

الزيوت قد يحميك من الحريرات الزائدة ولكنّه يكلّفك خسارة المواد الهامّة الموجودة في الخضراوات».

هذا وقد أظهرت النتائج التي تم نشرها مؤخّراً في مجلّة Molecular Nutrition & Food Research أن المشاركين الذين تناولوا الصلصات الغنية بالزيوت الأحادية غير المشبعة كزيت الكانولا أو زيت الزيتون قد احتاجوا أقلّ كمّيّات منها - 3 غرامات فقط - للحصول على أعلى امتصاصٍ للكاروتينات الآنف ذِكْرها في حين احتاج الآخرون الذين تناولوا بقيّة أنواع الزيوت على كميات أكبر - 8 أو 20 غرام - ليحصلوا على نفس درجة الامتصاص تلك.

ويقول الدكتور ماريو موضحاً ذلك الأمر: «يستطيع الانسان امتصاص مقدارٍ ملحوظٍ من الكاروتينات عند إضافة كميات قليلة فقط من زيت الكانولا (أو زيت الزيتون) في حين تحتاج لكميات أكبر من الزيوت والدهون الأخرى لتحصل على درجة الامتصاص ذاتها»، وسيقوم الدكتور ماريو وفريقه في المرحلة الثانية بتقييم أي الأنماط هو الأكثر فائدة في الامتصاص الغذائي حيث يحاول أن يحدد إن كان تناول الخضراوات على دفعة واحدة أهمّ أم أن تناولها على مدى النهار هو الأنفع!.