

طبيبة تكشف عن كمية الزبدة التي ينصح بتناولها في اليوم



تشير الدكتورة ريجينا فينوغينتوفا أخصائية الغدد الصماء، إلى أن: "الزبدة يجب أن تكون جزءاً من النظام الغذائي لفوائدها المتنوعة، لكن بكمية محدودة".

ووفقاً لها، يجب تناول الزبدة الطبيعية لأنها منتج غذائي صحي لذلك من الضروري إضافتها إلى النظام الغذائي للأطفال والنساء الحوامل ولكن من دون معالجة حرارية وألا تزيد الكمية عن 30 غراماً في اليوم.

ويمكن تناول الزبدة مع الأطعمة النشوية ولا ينصح بتناولها مع السكر، لذلك لا ينصح بالإفراط في تناول الحلويات بالزبدة، وكذلك مع الدهون الحيوانية والنباتية لأنه يسبب سوء الهضم.

وتقول: "تتحسن حالة الجلد والشعر والأظافر عند إضافة الزبدة إلى الطعام لأن الدهون غير المشبعة الموجودة في الزبدة تحسن مرونة الأوعية الدموية والشحميات السكرية تحمي الأمعاء من العدوى المرضية، أما فيتامين A فيخفف الالتهابات. ويساعد الترتتوفان الموجود في دهن الحليب على إنتاج هرمون

السيروتونين، أي أنها تحسن المزاج وتساعد على تنظيم دورة النوم واليقظة".

ووفقاً لها ، توجد جميع هذه الخصائص الإيجابية في الزبدة الطبيعية فقط. أما بدائل دهون الحليب والسمن النباتي فتشكل خطورة على الصحة.