

## هل يساعد زيت الزيتون في السمنة؟

سؤال: هل يساعد زيت الزيتون في السمنة؟

جواب:

زيت الزيتون من المواد الغنية بالسعرات الحرارية لكن لا يمكن القول بأن هناك طعام يسبب السمنة بشكل مباشر ، لأن معنى السمنة هو المتراكم من السعرات فوق ما تحتاجه يومياً ... لذلك يفضل أن تحرص على بعض الأنشطة التي تحرق الكثير من السعرات كالجري مثلاً بالإضافة إلى الاقتصاد في الطعام مهما كان نوعه.

ويحتوي زيت الزيتون على 120-125 سعر حرارة في كل صحن عادي يتم تقديم الطعام به، وهو رقم ليس مرتفع لذلك لا يمكن القول بأنه مسبب للسمنة إلا لو قمت بتناول كميات كبيرة منه وهناك عدة أنظمة ريجيم تنصح باستخدامه.

بالمعرفة نصنع الفرق ...

With Knowledge, We make the Difference ...