

تعتبر الزيوت والدهون جزءاً مهماً من النظام الغذائي الصحي والمتوازن. أنها توفر الطاقة للجسم وتساعد على امتصاص ونقل الفيتامينات A، علاوة على ذلك، يمكن لأنواع معينة من الدهون أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وغيرها من الحالات المزمنة. وبدون أي دهون، مثل الفيتامينات A و D و E و K. مثل الدهون المتحولة والدهون المشبعة، من ناحية أخرى، باختصار، تعتبر الزيوت والدهون عنصراً مهماً في النظام الغذائي الصحي والمتوازن. من الضروري اختيار مصادر الدهون الصحية، مثل المكسرات والبذور والأسماك الدهنية،