

الصحة و الدهون

الدهون مصادر مركزة بالطاقة اذ ان الطاقة الناتجة من 1 غم منها اكثر ب 2,25 مرة من الطاقة الناتجة من البروتينات و الكربوهيدرات.

و لها فوائد عدة منها انها مواد حاملة للفيتامينات الذائبة في الدهون كما تعتبر مصدراً للأحماض الدهنية الأساسية و تعطي الغذاء طعماً مقبولاً من خلال استخدامها في تحضير الأطعمة المختلفة.

ويمكن تقسيم الدهون حسب مصادرها الغذائية الى:

- دهون نباتية مثل البذور و المكسرات.
- دهون حيوانية مثل دهن اللحوم و البيض ومنتجات الألبان.

كما أنها تختلف في تركيبها الكيميائي و محتواها من الأحماض الدهنية، فالدهون المشبعة و التي تكون صلبة في درجة حرارة الغرفة و معظم مصادرها حيوانية أما الدهون غير المشبعة و التي تكون سائلة ف ي درجة حرارة الغرفة و معظم مصادرها نباتية.

و قد ثبتت أن هناك علاقة وثيقة بين أمراض تصلب الشرايين و القلب و تناول الدهون في الغذاء كمية و نوعاً فتناول الأغذية المحتوية على الكوليسترول و الأحماض الدهنية المشبعة و الزيوت المهدرجة و التي تزيد من مستوى الكوليسترول في الدم.

أما تناول الأحماض الدهنية غير المشبعة فتقلل من مستواه في الدم، حيث أن زيادة مستوى الكوليسترول عن 225 ملغم/ديسليتر و دهون الدم عن 150 ملغم/ديسليتر يعتبر أحد المؤشرات الهامة لأخذ الحيطة و الحذر اذ أن ارتفاعها يؤدي الى ترسبات ينتج عنها تضيق في الشرايين و الأوعية الدموية و التي يؤدي فيما بعد الى الجلطات.

أثبتت بعض الدراسات وجود عوامل مرتبطة بنسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم من اهمها:

- 1- زيادة تناول الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر و الحلويات و المرببات بكميات كبيرة يزيد من نسبة الدهون في الدم.
- 2- نقص الحديد يزيد من مستوى الدهون في الدم، لكن فقر الدم المتوسط من الممكن أن يقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.
- 3- تناول الألياف خاصة الذائبة في الماء مثل البكتين الموجود في الفواكه الناضجة و المرببات و الجلو شريطة أن تؤكل الفواكه بقشرها وليس عصيراً، هذه الألياف تتحول تدريجياً في القولون الى أحماض أمينية ذات سلاسل قصيرة لمنع الكبد من تصنيع الكوليسترول، وتناول البقوليات و نخالة الشوفان و التي تحتوي على مادة بيتا جلوكان التي تعمل على تقليل نسبة الدهون في الجسم.
- أما الألياف التي لا تذوب في الماء مثل السيلولوز الموجود في الخضار و الفواكه و القمح و معظم الحبوب لها دور في تأخير عملية تفرغ الطعام من المعدة و الأمعاء وبالتالي تقليل عملية امتصاص الدهون من المعدة.
- 4- تناول الأطعمة البحرية و التي تحتوي على الأحماض الدهنية عديدة للأشباع و التي تقلل من تجمع الصفائح الدموية و تجلطها و تزيد من تخثر الدم كما أنها تلعب دور هام كعامل مضاد للالتهاب.
- 5- ممارسة الرياضة.

- 6- المحافظة على الوزن المثالي للجسم.
- 7- التوقف عن التدخين.
- 8- الاعتماد على حمية قليلة الأملاح لمنع انقباض الشعيرات الدموية.
- 9- الابتعاد عن تناول المشروبات الكحولية.
- 10- تناول الوجبات على شكل وجبات صغيرة و متعددة و عدم تناول وجبة دسمة واحدة لمنع حدوث الضغط على الشرايين و حدوث مجهود على الجهاز الهضمي مما يؤدي الى ايداء القلب.
- 11- ينصح بعدم تناول أكثر من خمسة أكواب من القهوة وذلك لوجود علاقة بينها وبين الجلطات الدموية و لكن تناول الشاي لا يؤثر على مستوى الدهون.
- 12- يرتبط ارتفاع الدهون الثلاثية بالجسم بعدة أمراض منها: الإصابة بالسكري و التهاب البنكرياس و زيادة نشاط الغدة الدرقية.
- 13- يرتبط ارتفاع الكوليسترول بالجسم بعدة أمراض منها: ضعف نشاط الغدة الدرقية و أمراض الكلى و التهاب البنكرياس و انسداد القناة الصفراوية و تليف الكبد.

| التقليل من | يمكنك الاختيار من | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - لحمة الخاروف، الأعضاء الداخلية للخاروف (كبد) - الدجاج مع جلدة، الدجاج المقلي - السمك المقلي - لحمة اللانشون، البيض، السلامي، النقانق | <ul style="list-style-type: none"> - لحمة العجل - الدجاج بدون جلدة - السمك - اللحوم المصنوعة من لحمة خالية الدهن - البقوليات | اللحوم الحمراء والدواجن والسمك ومثيلاتها |
| <ul style="list-style-type: none"> - صفار البيض وكذلك الأطعمة التي يدخل البيض بصنعها | <ul style="list-style-type: none"> - بياض البيض بمعدل 2-4 مرات اسبوعياً | البيض |
| <ul style="list-style-type: none"> - حليب كامل الدسم - لبن كامل الدسم - جبنة كاملة - الدسم (شدر، موزاريللا، بارميزان، سويسرية) - جبنة الدهن - بوطة كاملة الدسم - كريما، مبيض قهوة | <ul style="list-style-type: none"> - حليب خالي الدسم أو قليل الدسم - لبن خالي الدسم أو قليل الدسم - جبنة قليلة الدسم طبيعية أو مصنوعة - بوطة قليلة الدسم أو خالية الدسم - لبن مجمد قليل أو خالي الدسم - مبيض قهوة قليلة الدسم | الحليب ومنتجاته |
| <ul style="list-style-type: none"> - زيوت مشبعة (زيت جوز الهند، زيت بذرة النخيل، زيت النخيل) - الزبدة، المارجرين مصنوعة من الزيوت المشبعة - صلصة السلطات (مصنوعة من صفار البيض، الجبنة، حليب كامل الدسم) - جوز الهند | <ul style="list-style-type: none"> - زيوت غير مشبعة (زيت عباد الشمس، زيت بذرة القطن، زيت زيتون) - المارجرين (مصنوع من الزيوت الغير مشبعة) - صلصة السلطات (مصنوعة من الزيوت الغير مشبعة) - البذور و المكسرات مثل زبدة الفول السوداني | الدهون والزيوت |
| <ul style="list-style-type: none"> - الخبز (مصنوع من البيض والدهون والزبدة مثل الكرواسان) - قرشلة دسمة - المخبوزات المصنوعة تجارياً (البسكويت) | <ul style="list-style-type: none"> - الخبز (خبز القمح، مفن، خبز التورتيللا) - الحبوب (الشوفان، القمح، الذرة) - المعكرونة - الأرز - قرشلة، خبز توست - المخبوزات المصنوعة بالبيت باستعمال زيوت غير مشبعة مثل (الخبز و البسكويت و المفن) | الخبز والحبوب والأرز والمعكرونة |

| | | |
|--|---|------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> - شوربة مصنوعة من حليب كامل الدسم، كريما، دهن اللحم، دهن الدجاج أو جلدة الدجاج | <ul style="list-style-type: none"> - شوربة مصنوعة قليلة الدسم وقليلة الصوديوم مثل شوربة دجاج بالشعيرية، بندورة، خضار، بطاطا، شوربة مصنوعة من حليب خالي الدسم | <p>الشوربات</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - خضار مقلية أو مصنوعة مع الزبدة، الجبنة أو الكريما | <ul style="list-style-type: none"> - خضار طازجة أو مجمدة أو معلبة بدون اضافة دهن أو صوص | <p>الخضار</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - فواكه مقلية أو فواكه مقدمة مع زبدة أو مع كريما، أفوكادو | <ul style="list-style-type: none"> - فواكه طازجة او مجمدة أو معلبة أو محففة - عصير فواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة | <p>الفواكه</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> - حلويات مصنوعة من حليب بالشوكولاته - شوكولاته، زيت جوز الهند، زيت النخيل - بوظة كاملة الدسم - كيك، فطيرة، دونات، كعك دسم، فطائر بالكريما | <ul style="list-style-type: none"> - المشروبات الغازية(بنكهة الفواكه، الليموناضة) - حلويات (سكر، عسل، مربى)، حلويات مصنوعة بدون دهون، جيلاتين بنكهة الفواكه - حلويات مجمدة(بوظة قليل او خالي الدسم، لبن قليل أو خالي الدسم) - كعك، كيك، فطيرة، حلويات مصنوعة من بياض البيض، حليب خالي الدسم، زيوت غير مشبعة | <p>الحلويات</p> |