

الدهون

تعتبر الدهون والزيوت جزء من الغذاء الصحي ولكن نوع الدهون هو الذي يختلف بالنسبة لصحة القلب وكمية الدهون الكلية المتناولة هي أيضاً مهمة. ويزيد تناول الدهون المشبعة ودهون trans والكولسترول من خطر مستويات شحوم الدم غير الصحية والتي بدورها تزيد من خطر أمراض القلب التاجية. وزيادة تناول الدهون (أكثر من 35% من السعرات) يزيد من الدهون المشبعة المتناولة مما يجعل عملية تجنب استهلاك سعرات زائدة أمراً أكثر صعوبة. ويزيد انخفاض المتناول من الدهون والزيوت (أقل من 20% من السعرات) من خطر عدم تناول ما يكفي من فيتامين E والأحماض الدهنية الضرورية وربما يسهم في حدوث تغيرات غير مرغوبة في الكولسترول الجيد والجلسريدات الثلاثية.

Discussion

تغذي الدهون الجسم بالطاقة والأحماض الدهنية الضرورية وتعمل كحامل لامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامين A و D و E و K والكاروتينات. وتعمل الدهون في بناء الأغشية وتلعب دوراً منظماً رئيسياً في الوظائف الإحيائية. وتوجد الدهون الغذائية في الأغذية النباتية والحيوانية. والجرعة الموصى بتناولها من الدهون الكلية من 20%-35% من السعرات الحرارية للبالغين ومن 30%-35% من السعرات للأطفال من سن 2-3 سنوات ومن 25%-35% من السعرات للأطفال والمراهقين من سن 4-18 سنة. و يستهلك القليل من الأمريكيين أقل من 20% من السعرات الحرارية من الدهون. و يصاحب تجاوز نسبة الدهون المتناولة 35% من السعرات الحرارية زيادة في الدهون المشبعة والسعرات الحرارية المتناولة. ويحتاج الكثير من الأمريكيين لتقليل ارتفاع الكولسترول السيئ في دمائهم إلى تخفيض الدهون المشبعة والـ trans المتناولة وأيضاً يحتاج الكثير إلى تقليل تناولهم الغذائي للكولسترول لأن الرجال يتناولون كميات عالية من الكولسترول الغذائي وهو مهم بالنسبة لهم لمقابلة هذه التوصيات. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على السكان عن الغذاء الأمريكي أن تناول الدهون المشبعة يفوق تناول دهون الـ trans والكولسترول ، ولهذا فمن المهم على الأمريكيين تخفيض تناول الدهون المشبعة ، ومع هذا يجب تخفيض المتناول من هذه العناصر الثلاثة لمقابلة التوصيات. والجدول يظهر مستويات السعرات المختارة والحد الأقصى لكميات الدهون المشبعة المتناولة بالجرام للحفاظ على الدهون المشبعة تحت 10% من السعرات الحرارية الكلية المتناولة. ويمكن أن يكون هذا الجدول مفيداً عند ضمه مع توجيه قراءة بطاقات الأغذية. والجدول 9 يعطي أمثلة عملية قليلة عن الاختلافات في محتوى الدهون

المشبعة في مختلف أشكال الأغذية الشائعة الاستهلاك. ويوفر الجدول 10 أغلب المصادر الغذائية للدهون المشبعة في أمريكا. وقد تم ترتيب الغذاء في الجدول تنازلياً. ويمكن وضع الغذاء بحيث يلبي توصيات العناصر الغذائية من حامض اللينوليك و حامض اللينولينك أ بينما يوفر كميات قليلة جداً من الأحماض الدهنية المشبعة. وحسب معلومات عام 1994-1996 فقد كان تقدير متوسط المتناول اليومي من دهون الـ trans في أمريكا حوالي 2.6% إجمالي الطاقة المتناولة . وتوفر الأغذية المصنعة والزيوت حوالي 80% من دهون الـ trans في الغذاء مقارنة بنسبة 20% التي توجد طبيعياً في الأغذية من المصادر الحيوانية. ويوفر الجدول 11 المصادر الغذائية لدهون الـ trans والتي وضعت بترتيب تنازلي . ولقد تغير محتوى بعض الأغذية المصنعة من دهون الـ trans ومن المحتمل مواصلة التغير كلما أعادت المصانع صناعة المنتجات. ونتيجة لأن أحماض دهون الـ trans المصنعة من الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية يشكل أكثر من 80% من المتناول الكلي فإن للمصانع دوراً هاماً في تخفيض محتوى أحماض دهون الـ trans في الأغذية. والتقليل من استهلاك المصادر المصنعة لدهون الـ trans يعطي الأثر الفعال في تخفيض المتناول من دهون الـ trans . ويستطيع المستهلكون بالنظر إلى بطاقات الأغذية اختيار المنتجات منخفضة الدهون المشبعة ودهون الـ trans والكولسترول. ولمقابلة توصيات الدهون الكلية والتي هي من 20% - 35% من السعرات الكلية فيجب أن تأتي أغلب الدهون الغذائية من مصادر الأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية والمتعددة . ومصادر الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة أوميغا 6- هي الزيوت النباتية السائلة وتشمل زيت فول الصويا وزيت الذرة وزيت العصف (القرطم) والمصادر النباتية للأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة أوميغا 3- (حمض اللينولينك) تشمل زيت فول الصويا وزيت الكانولا والجوز وبذر الكتان . وحمض إيكوسابتانويك (EPA) ودوكوساهكسانويك (DHA) هما من الأحماض الدهنية أوميغا 3- التي تتواجد في الأسماك والمحار . والأسماك التي تحتوي طبيعياً على الكثير من الزيوت مثل السلمون والتروته والرنكة) تكون عالية المحتوى من حمض EPA و DHA أكثر من الأسماك الخالية من الدهن (القد و الهدوك والسلور) . وتشير أدلة محدودة إلى وجود علاقة بين استهلاك الأحماض الدهنية وانخفاض مخاطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية لعامة السكان. وتوفر مصادر أخرى لأحماض EPA و DHA فوائد مشابهة ومع هذا لا بد من المزيد من البحوث. والمصادر النباتية الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة الأحادية تشمل الزيوت النباتية (الكانولا والزيتون والعصفر عالي المحتوى من حمض الأولييك وزيوت العصف) التي تكون سائلة في درجة حرارة الغرفة والمكسرات.

التوصيات الرئيسية

- استهلك أقل من 10% من السعرات الحرارية من أحماض الدهون المشبعة وأقل من 300 ملجم في اليوم من الكولسترول وحافظ على استهلاك أحماض دهون الـ trans في أقل مستوى ممكن.
- حافظ على مستوى الدهون الكلية المتناولة بين 20% إلى 25% من السعرات الحرارية مع الحصول على أغلب الدهون من مصادر الأحماض الدهنية العديدة غير المشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة مثل الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية.
- عند اختيار وتجهيز اللحوم والدجاج والبقول والحليب أو منتجات الحليب تأكد من أنها خالية من أو قليلة الدهن.
- قلل من تناول الدهون والزيوت المشبعة و/أو الأحماض الدهنية الـ trans وقم باختيار المنتجات المنخفضة المحتوي من هذه الدهون والزيوت.

التوصيات الرئيسية لمجموعات سكانية محددة

- الأطفال والمراهقين : يجب المحافظة على مستوى الدهون المتناولة بين 30% - 35% من السعرات الحرارية بالنسبة للأطفال في سن 2-3 سنة ، وبين 25% - 35% من السعرات الحرارية بالنسبة للأطفال والمراهقين من سن 4-18 سنة مع الحصول على أغلب الدهون من مصادر الأحماض الدهنية العديدة غير المشبعة والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة مثل الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية .

اعتبارات للمجموعات السكانية المحددة

تشير الأدلة إلى أن تناول الأسماك مرتين في الأسبوع (حوالي 8 أونصة) يمكن أن يقلل من مخاطر الوفاة بأمراض القلب التاجية وتناول أحماض EPA و DHA يقلل من خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية في الأشخاص الذين أصيبوا من قبل بمتاعب قلبية.

هنالك استشارات فيدرالية و ولائية تزود بالمعلومات الحالية عن تقليل التعرض للتلوث البيئي في الأسماك. فمثلاً ميثيل الزئبق معدن ثقيل وسام يوجد بمستويات متفاوتة تقريباً في كل الأسماك والمحار. وبالنسبة لأغلب الأشخاص فإن التعرض للزئبق من تناول الأسماك والمحار لا يحظى باهتمام صحي. ومع ذلك هناك بعض الأسماك التي تحتوي على مستويات عالية من الزئبق التي يمكن أن تضر بالأجنة أو بنمو الجهاز العصبي للأطفال الصغار. ويعتمد خطر التعرض للزئبق من الأسماك والمحار على كمية الأسماك المتناولة و مستويات الزئبق في الأسماك. ولهذا تنصح إدارة الغذاء والدواء ووكالة الحماية البيئية النساء في سن الإنجاب واللواتي يمكن أن يحملن والنساء الحوامل والمرضعات والأطفال الصغار بتجنب بعض أنواع الأسماك والمحار وتناول الأسماك والمحار التي ينخفض فيها مستوى الزئبق. وينصح بتقليل الكميات المتناولة (أقل من 7% من السعرات من الدهون المشبعة وأقل من 200 ملجم في اليوم من الكوليسترول) كجزء من الغذاء العلاجي للبالغين الذين يرتفع لديهم الكوليسترول السيئ (أكثر من المستوي المستهدف) (راجع الجدول 12). ويجب أن يخضع الأشخاص الذين يرتفع لديهم الكوليسترول السيئ لمراقبة الممارس الصحي.

الجدول 8: الحد الأقصى من الكميات

السعرات المتناولة	تحديد تناول الدهون المشبعة
1.600	18 غرام أو أقل
2.000	20 غرام أو أقل
2.200	24 غرام أو أقل
2.500	25 غرام أو أقل
2.800	31 غرام أو أقل

اليومية من الدهون المشبعة لجعلها أقل من 10% من السعرات الحرارية المتناولة.

الحد الأقصى من الدهون المشبعة (بالجرام) التي يمكن تناولها للحفاظ على تناول الدهون المشبعة أقل من 10% من السعرات الحرارية المتناولة لمستويات السعرات المختارة.

تم تضمين مثال 2.000 سعره لتتناغم مع بطاقات الأغذية. وهذه البطاقة يمكن أن تكون مفيدة إذا دمجت مع توجيه قراءة البطاقة.

الجدول 9: الاختلافات في محتوى الدهون المشبعة و السعرات في الأغذية الشائعة

وهذا الجدول يعطي أمثلة عملية قليلة عن الاختلافات في محتوى الدهون المشبعة في مختلف أشكال الأغذية الشائعة الاستهلاك . وقد عقدت المقارنة بين الأغذية من نفس المجموعة الغذائية (مثل (جبن شيدر regular وجبن شيدر قليل الدسم (موضحة إمكانية القيام بخيارات منخفضة الدهون المشبعة ضمن المجموعة الغذائية نفسها .

مجموعة الغذاء	الحصة	محتوي الدهون المشبعة بالغرام	السعرات
الجبن 0 جبن شيدر عادي 0 جبن شيدر قليل الدسم	أونصة واحدة أونصة واحدة	6.0 1.2	114 49
لحم بقر مفروم 0 لحم بقر مفروم عادي (دهن 25%) 0 لحم بقر خالي دهن (دهن 5%)	3 أونصة مطبوخ 3 أونصة مطبوخ	6.1 2.6	236 148
الحليب 0 الحليب الكامل (3.24%) 0 حليب قليل الدسم (1%)	كوب واحد كوب واحد	4.6 1.5	146 102
الخبز 0 كرواسان (متوسط) 0 باغل و نخالة الشوفان (4 بوصة)	واحدة متوسطة واحدة متوسطة	6.6 0.2	231 227
الحلويات المجمدة 0 آيس كريم عادي 0 زبادي مجمد قليل الدسم	نصف كوب نصف كوب	4.9 2.0	145 110
دهن الطعام 0 الزبد 0 مارجرين خالي trans	ملعقة واحدة ملعقة واحدة	2.4 0.7	34 25
الدجاج 0 دجاج مقلي (أرجل مع الجلد) 0 دجاج مشوي (صدر بدون جلد)	3 أونصة مطبوخ 3 أونصة مطبوخ	3.3 0.9	212 140
الأسماك 0 السمك المقلي 0 السمك المخبوز	3 أونصة 3 أونصة	2.8 1.5	195 129

الجدول 10 : إسهام مختلف الأغذية في الدهون المشبعة المستهلكة في الغذاء الأمريكي
(المتناول المقصود = 25.5 غرام). تم ترتيب المصادر الغذائية للدهون المشبعة في الغذاء الأمريكي
تتازليا .

المجموعة الغذائية	الإسهام (النسبة من إجمالي الدهون المشبعة المتناولة)
الجبن	13.1
لحم البقر	11.7
الحليب	7.8
الزيوت	4.9
آيس كريم والزبادي المجمد وشربات	4.7
الكعك والكعك المحلي والخبز السريع والدونت	4.7
الزبد	4.6
الدهون الأخرى	4.4
تتبيلة السلطة / المايونيز	3.7
الطيور	3.6
مارجرين	3.2
السجق	3.1
البطاطا رقاقات/ذرة رقاقات/فشار	2.9
خبز الخميرة	2.6
البيض	2.3

الجدول 11 : اسهام مختلف الأغذية في دهون الـ trans المستهلكة في الغذاء الأمريكي
 (المتناول المعني = 5.84 غرام) تم ترتيب معظم المصادر الغذائية لدهون الـ trans تنازلياً.
 وتوفر الأغذية المصنعة والزيوت حوالي 80% من دهون الـ trans في الغذاء مقارنة بنسبة 20% التي توجد طبيعياً في الأغذية من المصادر الحيوانية. ولقد تغير محتوى بعض الأغذية المصنعة من دهون الـ trans ومن المحتمل مواصلة التغير كلما أعادت المصانع صناعة المنتجات.

المجموعة الغذائية	الإسهام (النسبة من دهون trans المتناولة)
الكعك والكعك المحلي والكراتر والخبز والفطائر	40
المنتجات الحيوانية	21
مارجرين	17
البطاطا المقلية	8
رقاقات البطاطا والذرة والفشار	5
دهن المقصر العادي	4
أخرى	5

الجدول 12: العلاقة بين كولسترول الدم السيئ المستهدف ومستوي خطر أمراض القلب التاجية.
 معلومات للبالغين المصابين بارتفاع الكولسترول السيئ . كولسترول الدم السيئ المستهدف لهؤلاء الأشخاص له علاقة بمستوي خطر أمراض القلب التاجية . ويجب على الأشخاص المصابين بارتفاع الكولسترول السيئ القيام بتغيير علاجي لنمط الحياة (حماية ونشاط بدني وضبط الوزن) تحت رعاية الممارس الصحي لتخفيض كولسترول الدم السيئ .

إذا كان الشخص مصاب بـ :	الكولسترول السيئ المستهدف هو :
أمراض القلب التاجية أو ما يساوي خطر أمراض القلب	أقل من 100 mg/dl
وجود اثنين أو أكثر من عوامل الخطر غير ارتفاع الكولسترول السيئ	أقل من 130 mg/dl
وجود واحد أو أقل من عوامل الخطر بخلاف ارتفاع الكولسترول السيئ	أقل من 160 mg/dl