

الأطعمة الغنية بالدهون - هل هي صديق أم عدو؟

تناول القليل من الدهون. تناول الكثير من الأسماك الدهنية. توقف عن تناول الزبدة. استخدم المارجرين. توقف عن استخدام المارجرين. استخدم زيت الزيتون. ابتعد عن الدهون المشبعة. أبحث عن أوميغا-3 . ابتعد عن الدهون المتحولة . تناول الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة . تناول الدهون باعتدال. يبدو أن رسائل الدهون هذه الأيام تتضاعف وتتغير باستمرار مما يشعر الناس بالارتباك حول الدهون الغذائية. ينجم هذا الارتباك من تعقيدات الدهون ومن طبيعة التوصيات. ونعرف أن كلمة الدهون الغذائية تشير إلى أنواع عديدة من الدهون بعضها مفيد بينما البعض الآخر ضار بالصحة، وتوفر الأغذية خليط من هذه الدهون بنسب مختلفة. وقد مكث الباحثون عقوداً لفرز العلاقة بين مختلف أنواع الدهون ودورها في دعم الصحة أو الإضرار بها. وترجمة نتائج هذه الأبحاث إلى توصيات غذائية عملية صعبة. فالمعلومات القليلة تخدم المستهلكين بينما تربكهم التفاصيل الكثيرة. وكلما تراكمت نتائج الأبحاث يتم استنباط التوصيات ببطء وتصبح أكثر دقة. وهذا ما وصلنا إليه اليوم في توصيات الدهون - يتم تنقيحها من العام إلى المحدد. ورغم أنها تتضاعف وتتغير إلا أنها أصبحت هادفة. تبدأ هذه الإضاءة بإلقاء نظرة على هذه الإرشادات المتغيرة. وتستمر بتحديد الأطعمة وما تقدمه من دهون وتقديم حمية البحر الأبيض المتوسط كمثال للخطة الغذائية التي تتضمن الدهون المفيدة للقلب. وتنتهي بالخطط التي تساعد المستهلكين في اختيار الكميات المعقولة من أنواع الدهون الملائمة للغذاء الصحي.

الإرشادات المتغيرة لمتناول الدهون

تغيرت التوصيات الغذائية للدهون في السنوات الأخيرة محاولة التشديد من تخفيض الدهون الكلية بصفة عامة إلى تقليل تناول الدهون المشبعة والدهون المتحولة على وجه التحديد. كان خبراء الصحة وعلى مدى عقود يوصون بتقليل المتناول من الدهون الكلية إلى 30% أو أقل من متناول الطاقة. وقد أدركوا أن الدهون المشبعة والدهون المتحولة هي التي ترفع كولسترول الدم، ولكنهم اهتموا إلى أن تقليل متناول الدهون الكلية و تناول الدهون المشبعة والمتحولة سيعمل على تخفيضه. تم نصح الناس بتخفيض المتناول من كل الدهون وبالتالي سيخفضون المتناول من الدهون المشبعة والمتحولة. ربما أدت مثل هذه النصيحة إلى الإفراط في تبسيط الرسالة والتقييد غير الضروري للدهون الكلية. تحظى الحميات منخفضة الدهون بمكانة في الخطط العلاجية للأشخاص المصابين بارتفاع شحوم الدم أو أمراض القلب، ولكن يشك الباحثون في مثل هذه الحميات بالنسبة للأشخاص الأصحاء من أجل ضبط الوزن والحماية من الأمراض. هناك العديد من المشكلات التي تصاحب الحميات منخفضة الدهون. أولاً يجد كثير من الناس صعوبة في مواصلة الحميات منخفضة الدهون لفترة طويلة. ثانياً ليس بالضرورة أن تكون الحميات منخفضة الدهون منخفضة السعرات، فإذا ما زاد المتناول من الطاقة ما هو مطلوب زاد الوزن ومن ثم تحمل البدانة معها مجموعة من المشكلات الصحية منها أمراض القلب. وأيضاً يمكن أن تستبعد الحميات التي تنخفض فيها الدهون بشدة الأسماك الدهنية والمكسرات والحبوب والزيوت النباتية - وكلها مصادر غنية بالكثير من الأحماض الدهنية الأساسية والكيمياء النباتية والفيتامينات والمعادن. والمهم معرفة أن الدهون في هذه المصادر تحمي من أمراض القلب

كما سيرد لاحقاً. قام خبراء الصحة بمراجعة التوصيات الغذائية والإقرار بأن كل الدهون ليست لها عواقب ضارة بالصحة. وفي الواقع يدعم المتناول الزائد من بعض أنواع الدهون (مثلاً الأحماض الدهنية أوميغا-3) الصحة. وبدلاً من مطالبة الناس بتخفيض تناول كل الدهون تقترح التوصيات الحالية استبدال الدهون المشبعة (الضارة) بالدهون غير المشبعة (الجيدة) وتناولها باعتدال. والهدف من ذلك هو خلق غذاء متوسط السرعات ويوفر ما يكفي من الدهون لدعم الصحة ولا يحوي الكثير من تلك التي تضر بالصحة. على ضوء هذه النتائج والأهداف وضعت لجنة المتناول الغذائي اليومي معدل صحي من 20%-35% من متناول الطاقة من الدهون. ويبدو هذا المعدل منسجماً مع المعدلات المنخفضة لأمراض القلب والسكري والبدانة والسرطان. تقترح التوصيات ضمن هذا المعدل أنه يجب على المستهلكين تقليل المتناول من الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول واستخدام الدهون الأحادية والعديدة غير المشبعة بدلاً عنها. يعتبر الطلب من المستهلكين التقليل من متناول الدهون الكلية ليست نصيحة جيدة ولكنها صريحة - أبحث عن الدهون وقلل منها. ولكن ربما تكون النصيحة مفيدة للصحة لو طلب من المستهلكين الاحتفاظ بمتناول الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول في حدوده الدنيا والاستعاضة عنه باستخدام الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة ولكنها أيضاً تجعل تخطيط الحميات أكثر تعقيداً. وللقيام بالخيارات الملائمة يجب على المستهلكين أولاً معرفة الأغذية وما تحتويه من الدهون.

الأطعمة الغنية بالدهون وصحة القلب

يعتبر الأفوكادو ولحم الخنزير والجوز ورقائق البطاطا والماكريل من الأطعمة الغنية بالدهون، بعض هذه الأطعمة لها تأثير ضار بصحة القلب عندما يتم تناولها بكميات كبيرة بينما البعض الآخر محايد أو حتى مفيداً. يقدم هذا القسم بعض الأدلة المتجمعة التي ساعدت في تمييز الأطعمة التي تنتمي إلي الغذاء الصحي وتلك التي يجب التقليل منها. وكما سنري لاحقاً فإن كمية قليلة من الدهون في الغذاء يمكن أن تكون منسجمة مع صحة القلب ولكن فقط عندما تكون غالبيتها من النوع غير المشبع.

الطهي بزيت الزيتون

ثبت أن الغذاء التقليدي في اليونان وبعض دول منطقة البحر الأبيض المتوسط تقدم مثلاً جيداً لأنماط الغذاء التي تستخدم الدهون الجيدة بعقلانية. هذه الأغذية دائماً غنية بالزيتون وزيتونه. وجدت دراسة (الدول السبع) علاقة قوية بين معدل الوفاة بأمراض القلب والأغذية الغنية بالدهون المشبعة وعلاقة ضعيفة بالدهون الكلية. ووجد أن الدولتين ذات أعلى متناول للدهون، فنلندا وجزيرة كريت كان لهما أعلى (فنلندا) وأقل (جزيرة كريت) معدل وفاة بأمراض القلب. يستهلك الناس في كلتا الدولتين 40% أو أكثر من الطاقة من الدهون. وكان من الواضح أن الغذاء الغني بالدهون لم يكن المشكلة الأولى، لذلك أتجه الباحثون إلي التركيز على نوع الدهون. وقد لاحظوا فوائد زيت الزيتون. ثبت أن الحمية التي تستخدم زيت الزيتون بدلاً من دهون الطبخ الأخرى خاصة الزبدة والمارجرين وشحم اللحوم تقدم الكثير من الفوائد الصحية. يساعد زيت الزيتون في الحماية من أمراض القلب بواسطة :-

- تقليل الكوليسترول الكلي و السيئ وعدم تخفيض الكوليسترول الجيد أو رفع الجلوسريدات الثلاثية.
- تخفيض الكوليسترول السيئ لقابلية التأكسد .

- تقليل عوامل تجلط الدم .
- توفير الكيمياء النباتية التي تعمل كمضادات للأكسدة.
- تخفيض ضغط الدم.

ويبدو زيت الزيتون مقارنة بالدهون الأخرى خياراً متعلقاً ولكن هناك دراسة سريرية تخوفت من دعم التوصيات للتحويل إلي الغذاء الغني بزيت الزيتون. ومن المهم معرفة أن زيت الزيتون ليس وصفة سحرية فمجرد وضعه على الأطعمة لا يجعلها صحية. يعطي زيت الزيتون كسائر الدهون الأخرى 9 سعرات حرارية في الجرام الواحد ويمكن أن تسهم في زيادة الوزن لدى الأشخاص الذين يفشلون في موازنة تناول الطاقة مع الطاقة المصروفة. ودوره في الغذاء الصحي هو استبداله بالدهون المشبعة. تعتبر الزيوت الأخرى مثل زيت الكانولا والقرطم في حالتها السائلة غير المهدرجة منخفضة الدهون المشبعة وغنية بالدهون غير المشبعة. ولهذا السبب تستخدم الأغذية الصحية هذه الزيوت النباتية غير المشبعة كبديل للعديد من الدهون المشبعة للزبدة والمارجرين المهدرجة وشحم الخنزير أو الدهون المقصرة. (تذكر بأن الزيوت الاستوائية - جوز الهند والنخيل ونوى النخيل - لا يمكن ضمها للزيوت النباتية المفيدة للقلب لأنها شديدة الإشباع.

Nibble on Nuts

تم ولأسباب معقولة استبعاد المكسرات والفول السوداني من الأغذية منخفضة الدهون. توفر المكسرات 80% من سعراتها من الدهون ويوفر حوالي ربع كوب (أونصة واحدة) من المكسرات المشكلة أكثر من 200 سعر حراري. وجد الباحثون انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب لدى الأشخاص الذين يتناولون أونصة واحدة من المكسرات خمسة أيام في الأسبوع أو أكثر مقارنة بالذين لا يتناولون المكسرات. وقد لوحظ وجود علاقة إيجابية صغيرة بالنسبة لتناول أي كمية تفوق الحصة الواحدة من المكسرات في الأسبوع. والمكسرات هي تلك التي يتم تناولها في الولايات المتحدة: اللوز، الجوز البرازيلي، البلاك، البندق، اللوز الأسترالي، البيكان، الفستق الحلبي، الجوز، الفول السوداني. تحتوي هذه المكسرات تقريباً على دهون أحادية غير مشبعة (59%) وبعض الدهون المتعددة غير المشبعة (27%) والقليل من الدهون المشبعة (14%). أثبتت الأبحاث فوائد اللوز والجوز على وجه الخصوص. ثبت في كل الدراسات التي أجريت أن الجوز عند استخدامه في الغذاء بدلاً عن الدهون الأخرى ينتج تأثيرات جيدة على شحوم الدم - حتى في المصابين بارتفاع الكوليسترول الكلي والضرار. وكانت النتائج على اللوز مماثلة لدراسة الجوز. في دراسة أعطي الرجال والنساء نوع واحد من ثلاثة أنواع من الوجبات الخفيفة ذات سعرات حرارية متساوية: فطيرة من القمح الكامل أو اللوز (حوالي 2 1/2 أونصة) أو نصف من فطيرة القمح الكامل و نصف من اللوز. وبعد مرور شهر وجد أن الذين تناولوا اللوز فقط كوجبة خفيفة كان انخفاض كوليسترول الدم (السيئ) لديهم كبيراً وأما الذين تناولوا اللوز بنصف الكمية مع نصف الفطيرة كان الانخفاض لديهم أقل ولكنه كان انخفاضاً ملحوظاً في شحوم الدم بينما لم يحدث أي تغيير في الذين تناولوا الفطيرة فقط. توصلت الدراسات على الفول السوداني واللوز الأسترالي والفستق الحلبي مشيرة إلي أن تضمين المكسرات يمكن يكون خياراً متعلقاً للحماية من أمراض القلب. وتحمي المكسرات من أمراض القلب لأنها توفر: -

- الدهون الأحادية والمتعددة غير المشبعة بوفرة والقليل من الدهون المشبعة.
- الألياف والبروتين النباتي والعناصر الغذائية الأخرى المفيدة إضافة إلي فيتامين E المضاد للأكسدة.

• الكيمياء النباتية التي تعمل كمضاد للأكسدة.

وقبل إسداء النصح للمستهلكين بإضافة المكسرات إلي غذائهم يجب تنبيههم. فكما ذكر سابقاً فمعظم الطاقة المتوفرة من المكسرات تأتي من الدهون. وبالتالي تمنح الكثير من السعرات. قام الباحثون في الدراسات التي تبحث في تأثير المكسرات على أمراض القلب بضبط الأغذية بحيث يفسح مجالاً للمكسرات دون زيادة السعرات الكلية - وذلك باستخدام المكسرات بدلاً عن وليس إضافة إلي الأغذية الأخرى (مثل اللحوم ورقائق البطاطا والزيت والمارجرين والزبدة). سينتهي الأمر بالمستهلكين إلي زيادة الوزن إذا ما أضافوا المكسرات إلي غذائهم العادي دون استبدالها . ترفع زيادة الوزن مستوي شحوم الدم وتزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

وليمة من الأسماك

بدأت الأبحاث على الفوائد الصحية للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة أوميغا-3 طويلة السلسلة بملاحظة بسيطة: ينخفض معدل الإصابة بأمراض القلب بصورة ملحوظة في سكان ألسكا وشمال كندا وجرينلاند الذين يتناولون غذاء غني بالأحماض الدهنية أوميغا-3 خاصة EPA و DHA ، رغم أن غذائهم غني نسبياً بالدهون. تساعد الأحماض الدهنية أوميغا-3 في الحماية من أمراض القلب بواسطة :-

- تخفيض الجلوسريدات الثلاثية في الدم.
- تمنع تجلط الدم.
- تحمي من عدم انتظام نبضات القلب.
- تخفض ضغط الدم.
- تحمي من الالتهابات .
- تعمل كطليعة لمشتقات الأحماض الدهنية .

يمكن أن تكون مثل هذه الأفعال بالنسبة للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم أو تصلب الشرايين منقذة للحياة. قدمت الدراسات التي أجريت دليلاً قوياً بأن زيادة الأحماض الدهنية أوميغا-3 في الغذاء يدعم صحة القلب ويقلل من الوفاة بأمراض القلب. ولهذا السبب تنصح الجمعية الأمريكية بإضافة الأسماك إلي الغذاء الصحي للقلب. يستطيع الأشخاص الذين يتناولون الأسماك كل أسبوع تقليل خطر إصابتهم بالنوبة القلبية أو السكتة . تعتبر الأسماك مصدراً جيداً لـ EPA و DHA في الغذاء ولكنها أيضاً مصدراً هاماً للزئبق، التلوث البيئي. تحتوي معظم الأسماك على الأقل على القليل من الزئبق ولكن ترتفع المستويات في سمك أبو سيف والماكريل والمارين والقرش. ولهذا السبب تنصح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الحوامل والمرضعات واللاتي في سن الإنجاب ممن يحتمل حملهن والأطفال الصغار بتجنب:-

Tilefish وأبو سيف والماكريل والمارين والقرش.

وتقليل المعدل الأسبوعي للاستهلاك من :-

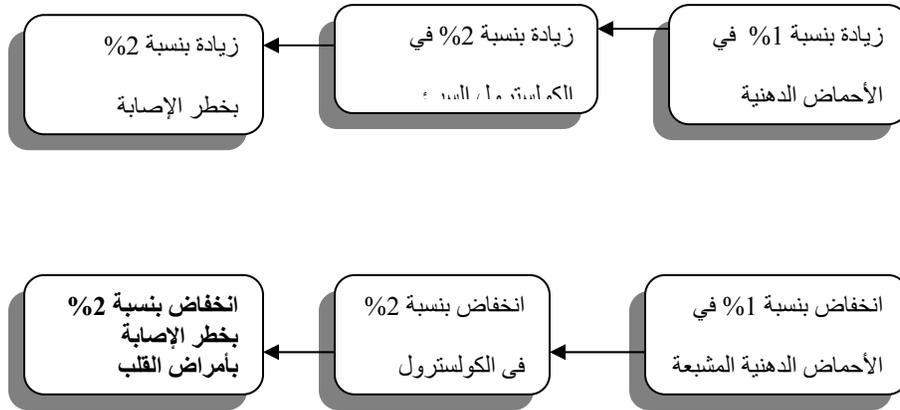
- أسماك المحيط والساحل والأسماك التجارية الأخرى إلي 12 أونصة (مطبوخة أو معلبة) أو
 - أسماك المياه العذبة التي يتم اصطيادها بواسطة العائلة والأصدقاء إلي 6 أونصة (مطبوخة)
- ربما يرغب الآخرين في اعتماد هذه النصيحة أيضاً. بالإضافة للتأثير السام المباشر للزئبق أثبتت بعض الأبحاث (وليس كلها) أن الزئبق يمكن أن يقلل من الفوائد الصحية للأحماض الدهنية أوميغا-3. تذكرنا مثل

هذه النتائج بأن صحتنا تعتمد على صحة كوكبنا. يتوفر التأثير الواقي للأسماك في الغذاء بشرط أن تكون الأسماك والمياه شديدة التلوث. وفي إطار تقليل التعرض للملوثات يختار بعض المستهلكين تناول الأسماك التي تربي في المزارع الخاصة. وعند مقارنة الأسماك التي تربي في المزارع الخاصة بتلك التي يتم اصطيادها من المياه الأخرى نجدها أقل تلوثاً بالزئبق ولكنها أيضاً أقل احتواءً للأحماض الدهنية أوميغا-3. وعند اختيار الأسماك يجب القيام بخطة غذائية متنوعة ومعتدلة. فالخيارات المتنوعة وتناول كميات معتدلة يساعد في تقليل المتناول من الملوثات مثل الزئبق.

الأطعمة الغنية بالدهون وأمراض القلب

تعتبر الدهون المشبعة المحدد الغذائي الأول للكوليسترول السيئ. ويظهر الشكل H5-1 أن كل زيادة في الطاقة من الأحماض الدهنية المشبعة في الغذاء بنسبة 1% يمكن أن تحقق قفزة بنسبة 2% في خطر الإصابة بأمراض القلب بواسطة زيادة كوليسترول الدم السيئ. وفي المقابل تخفيض تناول الدهون المشبعة بنسبة 1% يمكن أن ينتج انخفاض بنسبة 2% في خطر الإصابة بأمراض القلب بواسطة نفس الآلية. ويمثل انخفاض كوليسترول الدم بنسبة 2% تحسناً كبيراً بالنسبة لصحة القلب. تزيد الدهون المتحولة، تماماً مثل الدهون المشبعة، من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق رفع الكوليسترول السيئ. و الغذاء المفيد للقلب يعتمد إلى التقليل من الأغذية الغنية بهذين النوعين من الدهون .

الشكل (H5-1) : العلاقة المحتملة بين الأحماض الدهنية المشبعة والكوليسترول السيئ وخطر الإصابة بأمراض القلب



تقليل اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كامل الدسم والزيوت الاستوائية

أهم مصادر الدهون المشبعة في الغذاء الأمريكي هي اللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كامل الدسم والزيوت الاستوائية والمنتجات التي تصنع من هذه الأغذية. ومن أجل تقليل المتناول من الدهون المشبعة يجب على المستهلكين الاختيار بعناية وسط هذه الأغذية الغنية بالدهون. أكثر من ثلث الدهون في معظم اللحوم هي دهون مشبعة. وكذلك أكثر من نصف الدهون الموجودة في منتجات الحليب الكامل ومنتجات الألبان الأخرى الغنية بالدهون مثل الجبن والزبدة والقشدة والجبن القشدي والقشدة الحامضة والمثلجات هي من

الدهون المشبعة. أما زيوت النخيل الاستوائية ونوى النخيل وجوز الهند فنادرًا ما تستخدم بواسطة المستهلكين في المطبخ ولكنها تستخدم بكثافة من قبل مصنعي الأطعمة وبالتالي تتواجد في الكثير من الأطعمة التجارية الجاهزة. عند اختيار اللحوم ومنتجات الحليب والأطعمة التجارية الجاهزة يجب البحث عن تلك التي تحتوي على دهون مشبعة أقل. توفر بطاقات البيان إرشادات مفيدة لمقارنة المنتجات بهذا الخصوص. يقدم الغذاء الكافي حتى مع الاختيار الدقيق بعض الدهون المشبعة. ولا يمكن الحصول على غذاء خالي تماماً من الدهون المشبعة حتى عندما يصمم الخبراء قوائم فهي من أجل الاحتفاظ بالدهون المشبعة منخفضة في أدنى المستويات. ونتيجة لأن معظم الدهون المشبعة تأتي من الأغذية الحيوانية يمكن أن تعطي الأغذية النباتية القليل من الدهون المشبعة مقارنة بالأغذية المختلطة.

تقليل تناول الأغذية المهدرجة

كما ذكر سابقاً تصنع الدهون المقصرة والمارجرين من الزيوت النباتية بعد أن تصلب خلال عملية الهدرجة. تشبع هذه العملية بعض الأحماض الدهنية غير المشبعة وتنتج الأحماض الدهنية المتحولة. تحتوي الكثير من الأغذية الجاهزة على الدهون المتحولة ومنها :-

- الأغذية المقلية مثل رقائق البطاطا والأغذية التجارية الأخرى المقلية .
- السلع التجارية المخبوزة مثل الكعك المحلي والدونات والمعجنات والخبز والبسكويت.
- الأطعمة الخفيفة مثل الرقائق .
- الأجبان المقلدة .

وللإبقاء على تناول الدهون المشبعة منخفضاً يجب استخدام هذه الأغذية بصورة مقتصدة مثل المناسبات. يلخص الجدول (1-5H) نوع الأغذية و النوع الذي تقدمه من دهون. يمكن أن يساعد استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة في كل وجبة والوجبات الخفيفة في الحماية من أمراض القلب. ويقدم الجدول 2-5H نماذج عديدة ويظهر كيف أن مثل هذا الاستبدال يمكن أن يخفض الدهون المشبعة ويزيد الدهون غير المشبعة - حتى لو لم يتغير تناول الدهون الكلية والسعرات.

الجدول (2-5H) : استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة

طرق استبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة تشمل تحمير الأطعمة بزيت الزيتون بدلاً من الزبدة، تزيين السلطة ببذور زهرة الشمس بدلاً من لحم الخنزير، تناول وجبات خفيفة من المكسرات المشكلة بدلاً من رقائق البطاطا، تناول الأفكادو على السندوتش بدلاً من الجبن وتناول السلمون بدلاً عن شرائح اللحم . تم ضبط الحصص لذلك توفر كل واحدة من هذه الأغذية 100 سعر حراري. ويجب ملاحظة أنه عند تناول عدد مماثل من السعرات وجرامات الدهون لا بد أن تكون الخيارات الأولى هي التي تقدم دهون مشبعة أقل والكثير من الدهون غير المشبعة

الدهون المشبعة (بالجرام)	الدهون المشبعة (بالجرام)	الدهون المشبعة (بالجرام)	الدهون غير المشبعة (بالجرام)
9 مقابل 4	2 مقابل 7	11 مقابل 11	زيت الزيتون مقابل الزبدة
7 مقابل 6	1 مقابل 3	8 مقابل 9	بذور زهرة الشمس مقابل لحم الخنزير
8 مقابل 5	1 مقابل 2	9 مقابل 7	المكسرات المشكلة مقابل رقائق البطاطا

الأفكادو مقابل الجبن	10 مقابل 8	2 مقابل 4	8 مقابل 4
السلمون مقابل شرائح اللحم	4 مقابل 5	1 مقابل 2	3 مقابل 3
المجموع	42 مقابل 40	7 مقابل 18	35 مقابل 22

الجدول (1-5H) : أهم مصادر الأحماض الدهنية المختلفة		
الأحماض الدهنية الصحية		
وحيدة اللا إشباع	المتعددة اللا إشباع أوميغا-6	المتعددة اللا إشباع أوميغا-3
الأفكادو الزيوت(الكانولا، الزيتون، الفول السوداني، السمسم . المكسرات (اللوز، البقان، البندق بأنواعه، لوز أسترالي، الفول السوداني، البقان، الفستق)	المارجرين (غير المهدرجة) الزيوت (الذرة، بذرة القطن، القرطم، فول الصويا). المكسرات (الجوز) المايونيز تتبيلة السلطة البذور (القرع ، زهرة الشمس)	الأسماك الدهنية (الهرنج، الماكريل، السلمون، التونة) بذور الكتان المكسرات
الأحماض الدهنية الضارة		
المشبعة	المتحولة	
لحم الخنزير الزبدة الشوكولاته جوز الهند الجبن القشدي القشدة ،	شحم الخنزير الحليب ومنتجات الحليب (كامل الدسم) الزيوت(جوز الهند، النخيل ونوى النخيل) الدهون المقصورة القشدة الحامضة	الأطعمة المقلية(دهون مقصورة مهدرجة) المارجرين (مهدرجة جزئياً أو بالكامل) القشدة من غير الألبان العديد من الأطعمة السريعة الدهون المقصورة السلع التجارية الجاهزة (وتشمل الدونات والكعك والكعك المحلي) العديد من الأطعمة الخفيفة (تشمل فشار المايكروويف والرقائق والبسكويت)

حمية البحر الأبيض المتوسط

تم التحدث سابقاً عن العلاقة بين الصحة الجيدة والغذاء التقليدي للبحر الأبيض المتوسط في منتصف القرن العشرين عند التحدث عن زيت الزيتون. يزيد العمر المتوقع و ينخفض حدوث أمراض القلب وبعض السرطانات والأمراض المزمنة الأخرى لدى الأشخاص الذين يتناولون هذه الأغذية. بالرغم من أن لكل الدول المطلة على البحر الأبيض المتوسط ثقافتها وتقاليدها وعاداتها الغذائية الخاصة بها إلا أن تشابهها

أكبر من استخدام زيت الزيتون لوحده. وفي الواقع وبحسب دراسة أخيرة لا يوجد عامل واحد يمكن أن له الفضل في تقليل مخاطر الأمراض - تعتبر العلاقة حقيقية فقط عند وجود النمط الغذائي العام. ومن الواضح يسهم كل غذاء بفوائد صغيرة تتناغم لتنتج التأثير المعزز أو المتعاون. يرتكز غذاء البحر الأبيض المتوسط على الخبز القشري والحبوب الكاملة والبطاطس والباستا: والعديد من الخضراوات (تضم الخضراوات البرية) والبقول: جبن فيتا والموزاريلا و الزبادي والمكسرات والفواكه (خاصة العنب والتين). كما يتناولون بعض الأسماك والأغذية البحرية الأخرى والطيور والقليل من البيض واللحوم. ومصادر الدهون الأساسية لديهم بجانب الزيتون وزيت الزيتون هي المكسرات والأسماك، فهم نادراً ما يستخدمون الزبدة أو يصادفون الدهون المهدرجة. لذلك فإن غذاء البحر الأبيض المتوسط التقليدي :-

- تنخفض فيه الدهون المشبعة .
- تنخفض فيه الدهون المتحولة .
- غني بالدهون غير المشبعة .
- غني بالكربوهيدرات المعقدة والألياف .

• غني بالعناصر الغذائية والكيمياء النباتية التي تدعم الصحة.

يتلقى من يتناولون غذاء البحر الأبيض المتوسط أكثر من 40% من السعرات اليومية من الدهون ولكن قلة استهلاكهم لمنتجات الألبان واللحوم يوفر أقل من 10% من الدهون المشبعة. بالإضافة إلي أن الحيوانات التي ترعى واللحوم ومنتجات الألبان والبيض تعتبر غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3 أكثر من الحيوانات التي تتغذى على الحبوب. كما أن هناك أغذية أخرى في البحر الأبيض المتوسط توفر الأحماض الدهنية أوميغا-3 أيضاً. وأصبح لغذاء البحر الأبيض المتوسط شهرة لفوائده الصحية وأيضاً لطعمه الشهى ولكن يجب الانتباه لأسلوب طبخ البحر الأبيض المتوسط الموجود في مطاعم الولايات المتحدة. فقد تم تكيفه مع الذوق العام مما يعني أنه غني بالدهون المشبعة واللحوم وأقل انخفاضاً في المكونات المفيدة المحتملة أكثر من الطعام التقليدي.

الخلاصة

هل هناك دهون " جيدة " و أخرى "سيئة " بحسب صحة الجسم ؟ تعتبر الدهون المشبعة والدهون المتحولة ضارة بصحة القلب. بجانب توفيرها للطاقة والتي يمكن أن توفرها الدهون غير المشبعة بنفس القدر فإن الدهون المشبعة والدهون المتحولة لا تحمل فوائد أساسية للجسم. علاوة على عدم حدوث أي ضرر عند التقليل منها. ورغم ذلك فإن الأغذية الغنية بهذه الدهون تظل شهية ولها مكان خاص في الغذاء. وفي المقابل الدهون غير المشبعة مفيدة لصحة القلب عندما يتم تناولها باعتدال. حتى الآن هناك عيب واحد عليها وهي أنها مثل كل الدهون توفر الكثير من الطاقة للجسم وبالتالي يمكن أن تحدث البدانة إذا كان المتناول من الطاقة أكثر من الطاقة المصروفة. تسبب البدانة بدورها الكثير من أمراض الجسم. وعند الحكم على الأغذية عن طريق الأحماض الدهنية يجب الانتباه إلي أن الدهون في الأغذية هي خليط من الدهون الجيدة والضارة وبالتالي توفر الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة. حتى زيت الزيتون الذي تغلب عليه الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة يوفر بعض الدهون المشبعة. ولذلك حتى لو اختار شخص الأغذية التي تغلب عليها الدهون غير المشبعة يمكن أن تحتوي على الدهون المشبعة طالما كانت الدهون الكلية عالية. ولهذا

السبب يجب أن تكون الدهون أقل من 35% من السعرات الكلية إذا أريد للغذاء أن يكون متوسط المحتوي من الدهون المشبعة. حتى الخبراء يجدون صعوبة عند قيامهم بعمل حميات غذائية من الأغذية المختلفة منخفضة الدهون المشبعة عندما تتجاوز سعرات الدهون 35% من الطاقة الكلية . هل يعني هذا الابتعاد نهائياً عن الجبن والمثلجات والشرايح المشوية ؟ تحدثت الطاهية الفرنسية الشهيرة (Julia Child) في هذه النقطة عن الاعتدال قائلة: " وجود رف خيالي مكتوباً عليه " الانغماس " يعتبر فكرة جيدة. يحوي هذا الرف أفضل الزبدة والبيض والقشدة والشرايح والسجق والصلصة الهولندية والزبدة الفرنسية و الكعك بالشوكوته، وكل الأغذية المحبوبة التي تتطلب اقتصاد منضبط. لذلك مع كل هذه المواد المكلفة والتي يصعب الحصول عليها، نحن ندرك أنها ليست الأغذية التي يتم تناولها يومياً. فهي للمناسبات ومتى كانت هناك مناسبة نستطيع أن نستمتع بها ". بالإضافة إلي أن مصنعي الأغذية ربما يحاولون مساعدة المستهلكين الذين يرغبون في تجنب مهددات الصحة من الدهون المشبعة والمتحولة. أعلن مصنعي المارجرين بأنهم لن يقدموا المنتجات التي تحتوي على الدهون المتحولة، كما أن مصنعي الوجبات الخفيفة سيقولون الدهون المشبعة والمتحولة في بعض منتجاتهم وتقديم وجبات خفيفة في عبوات فردية. ومن المحتمل أن تلجأ الشركات الأخرى إلي ذلك إذا ما استجاب المستهلك بشكل أفضل. وفكرة أخرى هي تبني بعض العادات الغذائية لغذاء البحر الأبيض المتوسط والاستمتاع بغذاء غني بالدهون. بالإضافة إلي الخضراوات والفواكه والبقول التي تشكل جزءاً من الغذاء اليومي المتوازن واستبدال الدهون المشبعة مثل الزبدة والدهون المقصرة والشحوم بالدهون غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت المكسرات والأسماك. توفر هذه الأغذية الفيتامينات والمعادن والكيمياء النباتية - وهي مفيدة في حماية صحة الجسم. ولن يقف مؤلفو هذا الكتاب موقف المتفرج ولكنهم يلحون على تقليل الدهون من الأطعمة الجاهزة والسريعة واختيار حصص صغيرة من اللحوم والأسماك والطيور وتناول الأغذية الطازجة من كل المجموعات يومياً. ويجب اختيار حجم الحصص التي تلي احتياجاتك من الطاقة بشكل أفضل وأيضاً ممارسة التمارين يومياً.