

الدهون



مقدمة

الدهون هي أحد العناصر الغذائية الرئيسية التي يستخدمها جسم الإنسان للنمو والقيام بالوظائف الحيوية فتساعد الدهون على بناء الخلايا العصبية وكذلك الهرمونات. كما وتعتبر الدهون مصدر غني بالطاقة، حيث يمد الغرام الواحد من الدهن جسم الإنسان بـ 9 سعرات حرارية.

فوائد الدهون



- مصدر للطاقة
- تساعد في امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل فيتامينات (A,D,E,K).
- تضيف نكهة وقوام للأطعمة.
- تعمل كوسادة لبعض الأعضاء في جسم الإنسان.



تنقسم الدهون إلى 3 مصادر رئيسية

03
الدهون
المتحولة

02
الدهون غير
المشبعة

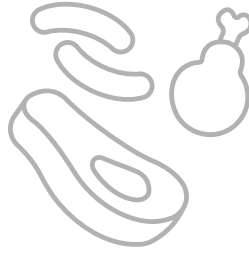
01
الدهون
المشبعة

- 1.الدهون غير المشبعة الأحادية
- 2.الدهون غير المشبعة المتعددة



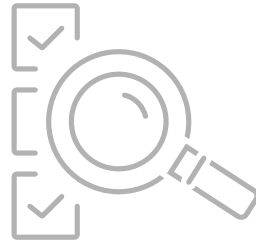
فائدة الدهون Omega 3 / MCT oils

- **الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة MCT هي مكمل غذائي** وعادة ما تستخدم مع الأدوية لعلاج اضطرابات امتصاص الطعام بما في ذلك الإسهال والإسهال الدهني وأمراض الكبد. كما ثبت علمياً أن MCT يلعب دوراً مهماً في خفض الوزن وتقليل متلازمة التمثيل الغذائي والسمنة والالتهابات في منطقة البطن..
- **تعتبر دهون أوميغا 3 نوعاً مهماً من الدهون المتعددة غير المشبعة.** ولكن لا يستطيع الجسم صنع هذه الدهون وإنما يحصل عليها من الغذاء المتناول.
- ومن الأغذية الموصى بها للحصول على دهون أوميغا 3 هي تناول السمك 2-3 مرات في الأسبوع. كما تعد بعض الأغذية النباتية أحد المصادر الغنية بدهن "أوميغا3" **وهي:**
 - بذور الكتان والجوز وزيت الكانولا و زيت فول الصويا.
- كما وأظهرت الدراسات أن ارتفاع دهون أوميغا 3 في الدم يرتبط بانخفاض خطر الوفاة المبكرة بين كبار السن.

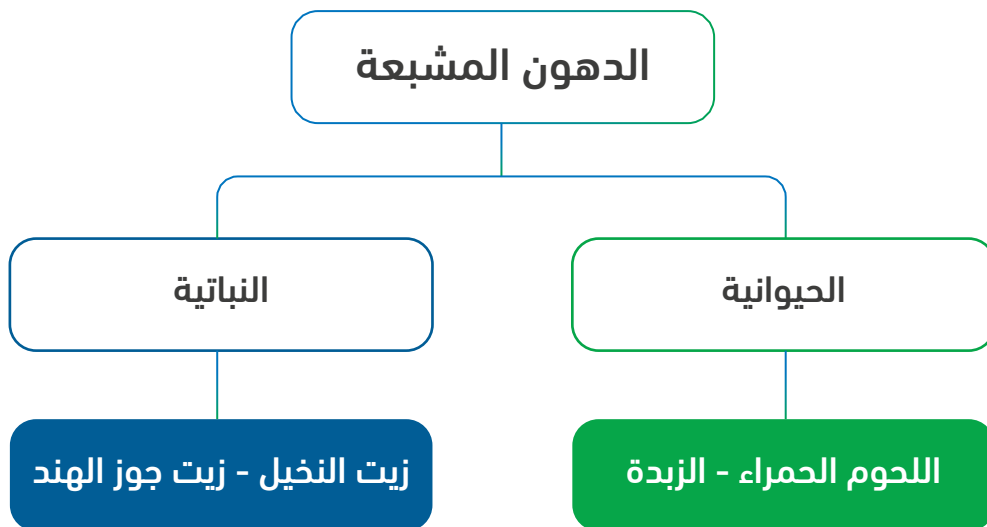


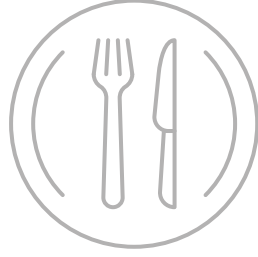
الدهون المشبعة

هي الدهون التي توجد بشكل أساسي في مصادر الأطعمة الحيوانية حيث توجد في جميع مشتقات الألبان واللحوم الحمراء وجلد الدجاج والزبدة وزيت النخيل وزيت جوز الهند. كما يرتبط كثرة استهلاك هذا النوع من الدهون في ارتفاع مستوى الكوليسترول في الجسم وبزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب واللاوعية الدموية.



أنواعها





مصادرها في الغذاء

- الزبدة
- اللحوم عالية الدهون كاللحوم الحمراء
واللحوم المصنعة
- زيت جوز الهند
- الوجبات الخفيفة والاطعمة الجاهزة
والسريعة
- زيت النخيل



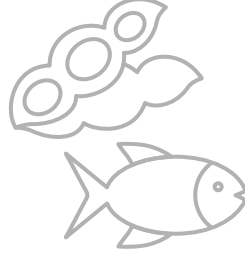
الكمية الموصى بها

- يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الدهون المشبعة 10% من
مجموع السعرات الحرارية اليومية (متوسط 2000 سعرة
حرارية/اليوم) (WHO)
- يجب ألا يتجاوز استهلاك الرجل أكثر من 30 جرام والمرأة أكثر من 20
جراماً من الدهون المشبعة في اليوم (دليل الطبقي الصحي
السعودي)



نصائح عامة

- **الدهون المشبعة** ترفع نسبة الكوليسترول في الدم ويمكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب
- **العديد من الأطعمة** تحتوي على دهون مشبعة تشمل دهون اللحم، الشحم، دهون الحليب، الزبدة، الكريمة، الجبن، الفطائر، الحلويات وزيت النخيل
- **اختر قطع اللحم** قليلة المحتوى من الدهن مثل: اللحوم البيضاء واللحوم الحمراء المنزوعة الدهن، ومنتجات الألبان قليلة الدسم

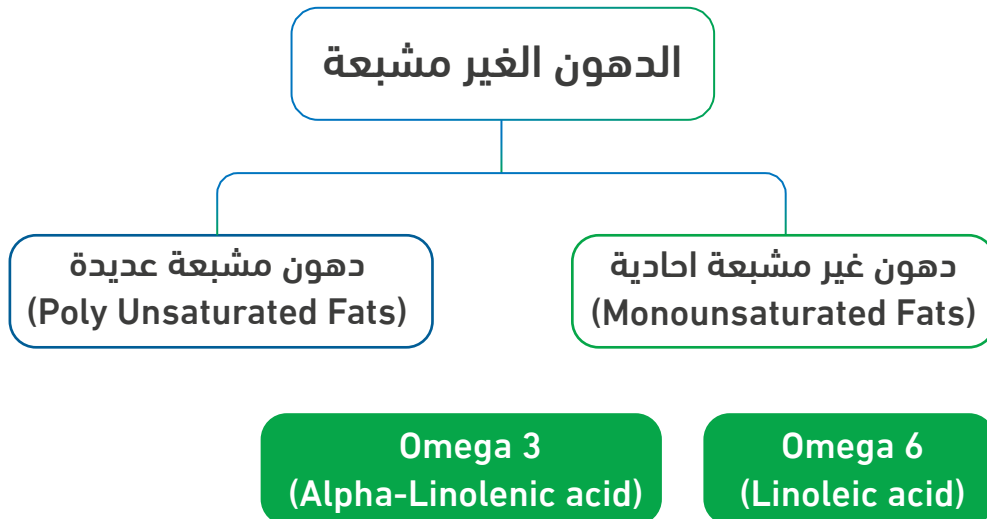


الدهون غير المشبعة

هي أحد مصادر الدهون المفيدة التي تساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم، حيث تعمل على خفض معدل الكوليسترول الضار (LDL) ورفع معدل الدهون الكوليسترول النافع (HDL)، وبالتالي تقليل معدل الإصابة بأمراض القلب. وتتواجد الدهون الغير مشبعة بشكل أساسي في المصادر النباتية و الأسماك مثل زيت الزيتون، وحبوب القرع، و المكسرات و الكانولا، و السالمون و الساردين.



أنواعها



الدهون الغير مشبعة الأحادية

توجد في حبوب القرع ، والزيتون، والمكسرات، والافوكادو، والسمن، وزيت دوار الشمس ، والفل السوداني، وزيت الزيتون، و زيت الكانولا.

الدهون الغير مشبعة العديدة

تحتوي الدهون الغير مشبعة العديدة على نوعين من الأحماض الدهنية المفيدة للجسم و هي:

- حمض الوميقا (3) و الذي لا يمكن صناعته بالجسم وبالتالي يعتبر من الأحماض الدهنية الأساسية و لذلك يجب أن يتضمن النظام الغذائي حمض الوميقا 3، حيث يمكن الحصول عليه من مصادر الأسماك الدهنية كالسلمون و الساردين .

- حمض الوميقا (6) و الذي لا يمكن صناعته بالجسم وبالتالي يعتبر من الأحماض الدهنية الأساسية و لذلك يجب تضمينه بالنظام الغذائي، حيث يمكن الحصول عليه من الزيوت النباتية مثل زيت الزيتون، زيت دوار الشمس، الافوكادو، المكسرات، بذور الكتان .



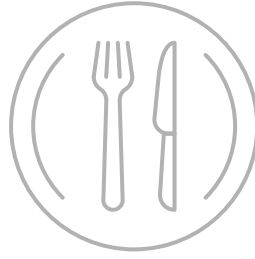
نصائح عامة

- استبدال الدهون المشبعة بالدهون الغير المشبعة .
- الحرص على تناول السمك بالنظام الغذائي بما لا يقل عن مرتين بالأسبوع.
- إن تعرض الأسماك لعوامل فيزيائية مثل الحرارة في الطبخ يقلل تركيز الأوميغا 3 فيها لذلك يوصى بطبخه على البخار أو السلق بدلا من الشوي أو القلي.



الدهون المتحولة

هي دهون موجودة بشكل طبيعي في بعض الأطعمة الحيوانية كما ويمكن إنتاجها صناعيًا من خلال عملية الهدرجة الجزئية للزيوت النباتية.



مصادرها في الغذاء

تنشأ الدهون المتحولة في المنتجات الغذائية من ثلاثة مصادر رئيسية:

دهون متحولة طبيعية

وهي نوع من الدهون غير المشبعة التي توجد بشكل طبيعي في بعض المنتجات الغذائية (مثل الحليب ولحم البقر)، نتيجة التحول البكتيري للدهون غير المشبعة في معدة الحيوانات المجترة

دهون متحولة طبيعية « لا يمكن إزالتها فهي موجودة طبيعياً ولا تشكل خطر على صحة الإنسان

دهون متحولة اصطناعية (المصدر الرئيسي للدهون المتحولة)

تتشكل من خلال عملية الهدرجة الجزئية حيث تتضمن هذه العملية إضافة ذرات الهيدروجين إلى الزيت النباتي وبالتالي يتحول من قوامه السائل إلى مادة صلبة وينتج عنها زيت "مهدرج جزئيًا" (PHO)، وتصل مستويات الدهون المتحولة فيه من 25% إلى 45% من إجمالي الدهون.

- تعد المصدر الأساسي للدهون المتحولة الاصطناعية في المنتجات الغذائية.
- يرتبط استهلاكها ارتباط وثيق بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

« دهون متحولة اصطناعية

دهون متحولة متكونة

دهون تتكون أثناء بعض الممارسات عند الطهي، والتي تستخدم فيها الزيوت تحت درجات حرارة عالية، وكذلك تنتج من خلال عمليات تكرير الزيوت.

- يجب استخدام طرق صحية عند الطهي كاستبدال القلي بالشواء والسلق لتجنب تكون هذه الدهون.
- الابتعاد عن استخدام الزيوت المكررة

« دهون متحولة متكونة



الزيوت المهدرجة

هي زيوت نباتية تضاف عليها ذرات الهيدروجين في عملية تصنيعية تسمى بعملية الهدرجة، وبالتالي تصبح إما مشبعة جزئياً/ أو مشبعة بالكامل:

| | | |
|---|--------------------------|----------------------------|
| ممنوعة بحسب توصيات منظمة الصحة العالمية والدراسات العلمية. | ينتج عنها دهون متحولة | الزيوت المهدرجة جزئياً |
| مسموحة دولياً ولكن باعتدال. | ينتج عنها دهون مشبعة | الزيوت المهدرجة بالكامل |



نصائح عامة

توصي منظمة الصحة العالمية



- بألا يتجاوز استهلاك الفرد من الدهون المتحولة 1% من احتياجه من السعرات الحرارية في اليوم والتي تعادل 2.2 غرام في اليوم.
- تعد الدهون الغير مشبعة الخيار الأفضل بدلاً من الدهون المتحولة.



نصائح عامة عن الدهون

احتياجك من الدهون:

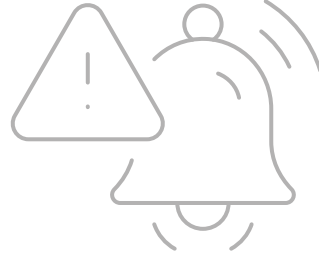
- يجب التقليل من تناول الدهون بشكل عام بحيث لا يتجاوز استهلاك الفرد منها 30% من إجمالي مدخول الطاقة (2000 سعرة حرارية)، والتي تعادل تقريباً 70 غرام من مجموع الدهون في اليوم، للحد من زيادة الوزن والسمنة والأمراض الأخرى المرتبطة بها.
- يجب ألا يتجاوز الاستهلاك اليومي للفرد من الدهون المشبعة 10% من إجمالي مدخول الطاقة (2000 سعرة حرارية)، والذي يعادل تقريباً 20 غرام من الدهون المشبعة في اليوم.
- يجب ألا يتجاوز استهلاك الفرد من الدهون المتحوّلة 1% من إجمالي مدخول الطاقة (2000 سعرة حرارية)، مما يعادل 2.2 غرام في اليوم.



نصائح عامة

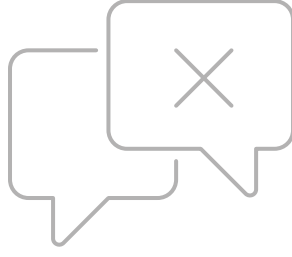
- تناول الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة والدهون المتحولة.
- استخدم الزيت بدلاً من الزبدة. فيمكنك مثلاً استخدام زيت الزيتون بدلاً من الزبدة لتشويح الطعام، واستخدام زيت الكانولا عند الخبز.
- تناول الأسماك الغنية بأحماض أوميغا3- الدهنية، مثل السلمون بدلاً من اللحم مرتين أسبوعياً على الأقل.
- اختر اللحوم خفيفة الدهن والدواجن منزوعة الجلد.
- انزع الدهون المرئية من اللحوم، والجلد من الدواجن.
- قلل كميات الأطعمة المصنّعة التي تحتوي غالباً على دهون مشبعة، وتناول بدلاً منها الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.
- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم.
- الحد من استهلاك الأطعمة المخبوزة والمقلية، والوجبات الخفيفة والأطعمة المعبأة مسبقاً (مثل المعجنات والكيك والفطائر والكعك والبسكويت والرقائق) والتي تحتوي على كميات عالية من الدهون.
- استخدام السلق أو البخار بدلاً من القلي عند الطهي.
- تناول الأطعمة التالية المحتوية على الدهون غير المشبعة مثل:

| | | | |
|---|--------------------|----------------------------------|-----------|
| زيت الزيتون وغيره من الزيوت النباتية | الأسماك الدهنية | المكسرات مثل: (الكاجو واللوز) | الأفوكادو |
|---|--------------------|----------------------------------|-----------|



تذكر

- يجب أن يحتوي النظام الغذائي المتوازن على الدهون لأنها من العناصر الغذائية الأساسية والتي تمد الجسم بالطاقة، ولكن ينبغي الحرص على ما تتناوله من الدهون سواء الكمية / والنوع.
- أن الدهون بشكل عام تحتوي على سرعات حرارية مرتفعة. لذا أحرص دائماً على تناولها باعتدال.



معتقدات خاطئة حول الدهون

| المعتقد | التوضيح |
|--|---|
| "يُعد زيت جوز الهند بديل صحي وخيار أفضل للطهي ولا يرفع نسبة الكوليسترول في الدم" | على الرغم من أن زيت جوز الهند يحتوي على الدهون الثلاثية متوسطة السلسلة (MCTs) التي تعد مصدر جيد للطاقة لخلايا الجسم، لكن يجب الأخذ بعين الاعتبار أن زيت جوز الهند يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والتي يمكن أن تسهم في ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم وخطر الإصابة بأمراض القلب. |
| الدهون ذات المصدر الحيواني تُعد أكثر صحة من الدهون ذات المصدر النباتي | تحتوي الدهون ذات المصدر الحيواني على كمية أكبر من الدهون المشبعة مقارنة بالدهون ذات المصدر النباتي. فعند تناول الدهون ذات المصدر الحيواني بكميات كبيرة فإنها تؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول وانسداد الشرايين مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب. لذلك الخيار الأفضل عند الطهي هو استخدام الدهون غير المشبعة (مثل زيت الزيتون) مقارنةً بالدهون المشبعة (مثل الزبدة)، كما ومن الجدير بالذكر أن تعد أكثر الدهون ضرراً عند الطهي هي الدهون المهدرجة (السمن النباتي). |

| التوضيح | المعتقد |
|---|---|
| <p>بينما ترتبط الدهون المشبعة والدهون المتحولة بزيادة نسبة الكوليسترول في الدم، فإن الأنواع الأخرى من الدهون مثل الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة الموجودة في بذور دوار الشمس وبذور اليقطين وبذور السمسم والسلمون والتونة والجوز أظهرت انخفاضًا كبيرًا في مستويات الكوليسترول.</p> | <p>جميع أنواع الدهون تؤدي إلى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم</p> |
| <p>تساعد الدهون على امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (مثل الفيتامين ألف و دال و هاء و كاف). فمن أجل امتصاص هذه الفيتامينات على النحو الأمثل من طعامنا، نحتاج إلى تناولها مع مصدر غذائي للدهون. بالإضافة إلى أن يمكن للدهون الغير المشبعة أن تقلل الالتهابات وتعزز من الذاكرة وتساعد في تنظيم الهرمونات. لذلك لا يجب عليك الحد من تناول الدهون ما لم تكن لديك حالة تؤثر على قدرتك على هضم الدهون وامتصاصها، أو قد تلقيت تعليمات من طبيبك أو أخصائي التغذية بالحد منها.</p> | <p>جميع أنواع الدهون غير صحية وأجسامنا لا تحتاج إليها</p> |
| <p>قد تحتوي المنتجات الغذائية الخالية من الدهون على نسبة عالية من السكر والكربوهيدرات المكررة والسعرات الحرارية وكل ذلك قد يؤثر سلبيًا عليك. لذلك قبل شراء المنتجات الغذائية الخالية من الدهون، تحقق من البطاقة الغذائية للتأكد من عدم استبدال نقص الدهون بعنصر آخر غير صحي.</p> | <p>جميع المنتجات الغذائية الخالية من الدهون تعد صحية</p> |

بِالْأَسْمَاءِ نَهْتَمِ