

الدهون الغذائية وصحتك Dietary fat and your health

ما هي الدهون الغذائية؟

تشير الدهون الغذائية إلى الدهون والزيوت الموجودة في الأطعمة الحيوانية والنباتية، وتلك المضافة إلى الأطعمة المصنعة.

تتكون الدهون الغذائية من الأحماض الدهنية. هناك نوعان رئيسيان من الأحماض الدهنية: المشبعة وغير المشبعة. تُسمى مصادر الدهون الغذائية مشبعة أو غير مشبعة اعتماداً على كمية كل نوع من الأحماض الدهنية التي تحتوي عليها. على سبيل المثال، الزبدة هي عبارة عن دهون مشبعة لأنها تحتوي في الغالب على أحماض دهنية مشبعة. يعتبر زيت الزيتون من الدهون غير المشبعة لأنه يحتوي في الغالب على أحماض دهنية غير مشبعة.

تكون الدهون المشبعة صلبة في درجة حرارة الغرفة بينما تكون الدهون غير المشبعة سائلة.

لماذا الدهون مهمة؟

للدهون الغذائية أدوار عديدة. فهي:

- مصدر رئيسي للطاقة
- تساعد على امتصاص الفيتامينات A و D و E و K
- مهمة لوظائف الدماغ والأعصاب
- تجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول
- تضيف نكهة وقواماً للأطعمة

ما نوع الدهون التي يجب أن أتناولها في أغلب الأحيان؟

اختر الدهون غير المشبعة بدلاً من الدهون المشبعة للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. إن نوع الدهون التي تتناولها في أغلب الأحيان يؤثر على صحتك.

الدهون غير المشبعة

هناك نوعان رئيسيان من الدهون غير المشبعة: الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة. تشمل الدهون المتعددة غير المشبعة دهون أوميغا 3 وأوميغا 6.

- تشمل مصادر الدهون الأحادية غير المشبعة الفول السوداني والمكسرات والأفوكادو والسمن النباتي والزيوت مثل زيت الزيتون والكانولا والفول السوداني وعباد الشمس والقرطم
- تشمل مصادر الدهون المتعددة غير المشبعة أوميغا 3 الأسماك الدهنية مثل الرنجة والسلمون والماكريل والسلمون المرقط والبدور مثل بذور الكتان والشيا والقنب والجوز وزيت الكانولا وزيت الكتان
- تشمل مصادر دهون الأوميغا 6 المتعددة غير المشبعة معظم الزيوت النباتية مثل زيت فول الصويا والذرة والفول السوداني والسمن والبدور والمكسرات والسمن النباتي الطري

ما هي أنواع الدهون التي يجب أن أحد من تناولها؟

الدهون المشبعة

تشمل مصادر الدهون المشبعة اللحوم الدهنية، وجلود الدواجن، ومنتجات الألبان عالية الدسم مثل الحليب كامل الدسم، والقشدة، والجبن والزبدة، والدهون مثل شحم الخنزير، والدهن النباتي، والسمن، وزيت النخيل، وزيت نواة النخيل، وزيت جوز الهند.

تُجهز العديد من الأطعمة فائقة التصنيع أيضاً مثل منتجات المخابز والأطعمة المقلية والأطباق الجاهزة للأكل بمكونات تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة. غالباً ما تستخدم الدهون المشبعة في الأطعمة فائقة التصنيع لأنها أقل عرضة للتلف وتساعد في إطالة العمر الافتراضي للأطعمة. إذا كنت تأكل هذه الأطعمة، فاجعل ذلك على فترات متباعدة وبكميات أقل.

الدهون المتحولة

هناك مصدران للدهون المتحولة: طبيعية ومُصنعة.

- تتواجد المصادر الطبيعية للدهون المتحولة بكميات صغيرة في بعض المنتجات الحيوانية، مثل الحليب ولحم البقر ولحم الضأن. تناول كميات صغيرة من المصادر الطبيعية للدهون المتحولة لن يضر بصحة قلبك. نمط الأكل الذي يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة سيكون أيضاً منخفضاً في الدهون المتحولة
- تتشكل الدهون المتحولة المصنعة أثناء معالجة الزيوت النباتية. في الماضي، كانت المصادر الرئيسية للدهون المتحولة المصنعة هي الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً. لم يعد من الممكن إضافة هذه الزيوت إلى الأطعمة المباعة في كندا.

كيف يمكنني إضافة الدهون الصحية إلى وجباتي الرئيسية والخفيفة؟

- حضر الأطعمة باستخدام الزيوت النباتية، مثل زيت الزيتون، أو الكانولا، أو فول الصويا بدلاً من استخدام الزبدة
- أدرج الأسماك الدهنية في وجباتك الرئيسية والخفيفة. حاول استخدام سمك السلمون أو التونة أو السردين المعلب في السندويشات واللفائف أو على السلطة أو البسكويت المقرمش
- جرب الحمص أو الجواكامولي كصلصة بدلاً من الصلصات الكريمية مثل السباغيت أو الخرشوف أو الرانش
- ادهن السمن الطري أو زبدة المكسرات أو البدور على الخبز المحمص أو الخبز الدائري أو السندويشات بدلاً من الزبدة أو الجبن الكريمي
- استخدم صلصات السلطة التي تعتمد على الزيت أو لبن الزبادي قليل الدسم بدلاً من الصلصات التي تعتمد على الكريمة أو الجبن
- رش بذور الكتان أو الشيا أو القنب على لبن الزبادي قليل الدسم والحبوب والسلطات
- تناول حفنة من المكسرات والبذور غير المملحة لتناول وجبة خفيفة سريعة

كيف يمكنني تقليل تناول الدهون المشبعة؟

في محل البقالة

- اختر منتجات الألبان قليلة الدسم مثل الجبن الكريمي الخفيف، وجبن الريكوتا الخفيف، والأجبان التي تحتوي على أقل من 20% من دهون الحليب، والحليب ولبن الزبادي والجبن القريش الذي يحتوي على 2% من دهون الحليب أو أقل
- قلل من تناول اللحوم الدهنية والمصنعة. اختر الدواجن منزوعة الجلد وقطع اللحم قليلة الدهن مثل لحم الفخذ الدائري الداخلي أو الخارجي للشواء، أو لحم الخصرة أو شريحة لحم للشواء، أو لحم ظهر الخنزير، والطرائد البرية بما في ذلك الغزلان، والبيسون، والموظ، والرنه
- بالنسبة للأطعمة المعبأة، راجع جدول حقائق التغذية واختر المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة والمتحولة. تخبرك النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) ما إذا كان الطعام يحتوي على "قليل" أو "كثير" من الدهون المشبعة والمتحولة. 5% من القيمة اليومية أو أقل هو "قليل"، 15% من القيمة اليومية أو أكثر هو "كثير"

في البيت

- اختر طرق طهي صحية أكثر تعتمد على استخدام كميات أقل من الزبدة، وشحم الخنزير، والسمن، والدهن النباتي، والسمن النباتي الصلب، وزيت جوز الهند وزيت النخيل. جرب طرقاً مثل الشواء تحت الشواية، أو الشواء على الفحم، أو السلق، أو الطهي على البخار، أو التشويح، أو القلي السريع
- عند الخبز، استبدل ما يصل إلى نصف الدهون في وصفتك بنفس الكمية من الفاكهة المهروسة مثل صلصة التفاح غير المحلاة
- استخدم مزيداً من البروتينات النباتية مثل التوفو والمكسرات والبذور والفاصوليا والبازلاء والعدس. على سبيل المثال، استبدل اللحوم في أطباق الكاري أو التشويح بالتوفو أو العدس

- أزل الدهون من اللحوم والدواجن:
 - أزل الدهون والجلد المرئي
 - صفّ الدهون بعد الطهي

عند تناول الطعام بالخارج

- اطلب معلومات التغذية أو اطلع عليها على موقع المطعم الإلكتروني مسبقاً. اختر الأطباق التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة
- اختر الأطعمة المخبوزة أو المشوية أو المحمصة أو المسلوقة أو المقلية أو المطهوه على الشواية بدلاً من الأطعمة المقلية أو المقلية غمرًا بالزيت أو المغطاة بالقسماط
- بالنسبة للأطباق التي تحتوي على الصلصة والصلصة الكثيفة، اطلب كمية أقل أو اطلب تقديمها على الجانب
- اختر الصلصات التي تعتمد على الطماطم بدلاً من صلصة الجبن أو ألفريديو
- ابحث عن صلصات السلطة التي تعتمد على الزيت أو الخل بدلاً من الصلصات التي تعتمد على الكريمة

لمزيد من المعلومات

ملف HealthLinkBC رقم a68: تناول الطعام الصحي للقلب للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع الكوليسترول

دليل الأغذية الكندي: طرق الطبخ الصحية:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/cooking/healthy-cooking-methods.html>

للحصول على معلومات حول التغذية، اتصل على الرقم 1-8-1-1 للتحدث مع أخصائي تغذية مسجل.