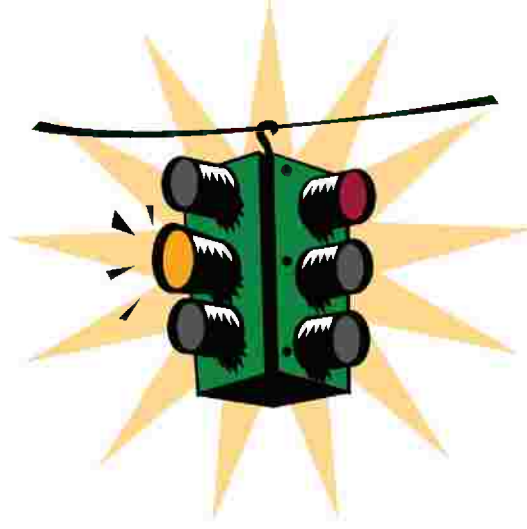


الفصل الثامن

النحافة مع الدهون



ما المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم؟ وما الفرق بين الكوليسترول الجيد والكوليسترول الضار؟



يجب أن يكون إجمالي الكوليسترول للبالغين أقل من ٢٠٠ ميليجرام لكل ديسلتر أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فيكون أقل من ١٧٠ ميليجرام لكل ديسلتر.

وتوصي الجمعية الأمريكية للسكر A. D. A مرضى السكر الذين لديهم دهون زائدة في الدم أن يفحصوا مستواها بصفة دورية متقاربة.

لأن قياس مستوى الدهون في الدم يحدد مستويات الكثافة المرتفعة للبروتين الدهني أو Lipoproteins، ومستوى كثافة البروتين المنخفض (LDL)، والجليسريدات الثلاثية، ومستوى الكوليسترول المرتفع الكثافة أو الكوليسترول الجيد (HDL) الذي يعيد الكوليسترول السيئ من جميع أجزاء الجسم إلى الكبد للتخلص منه.

فإذا كان مستوى الكوليسترول المرتفع الكثافة لديك مرتفعاً (HDL) أي (أكثر من ٤٥ ميليجراماً لكل ديسلتر) فإن نسبة مخاطر الإصابة بأمراض القلب تكون أقل.

أما في حالة زيادة مستوى الكلسترول منخفض الكثافة أو الكلسترول الضار (LDL) فإنه يحمل الكلسترول من الكبد ويوزعه على الأنسجة الأخرى من الجسم، وبمرور الوقت تتكون ترسبات على جدران الشرايين وقنوات الدم الأخرى.

وإذا ارتفعت مستويات الكلسترول الضار إلى أعلى من (١٣٠ ملليجراماً لكل ديستر) فإن هذا يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، لأن جسمك يخزن الدهون والسعرات الحرارية الزائدة في شكل الجليسيريدات الثلاثية، لذا يجب أن يكون مستوى الجليسيريدات الثلاثية أقل من ٢٠٠ ملليجرام لكل ديستر.

المستوى المسموح به للحبيبات الدهنية عند مرضى السكر	
أقل من < ٢٠٠ ملليجرام لكل ديستر	الكلسترول الكلي
أقل من < ١٠٠ ملليجرام لكل ديستر	مستوى الكثافة المنخفض
أكثر من > ٤٥ ملليجراماً لكل ديستر	مستوى الكثافة المرتفع
أقل من < ٢٠٠ ملليجرام لكل ديستر	الجليسيريدات الثلاثية

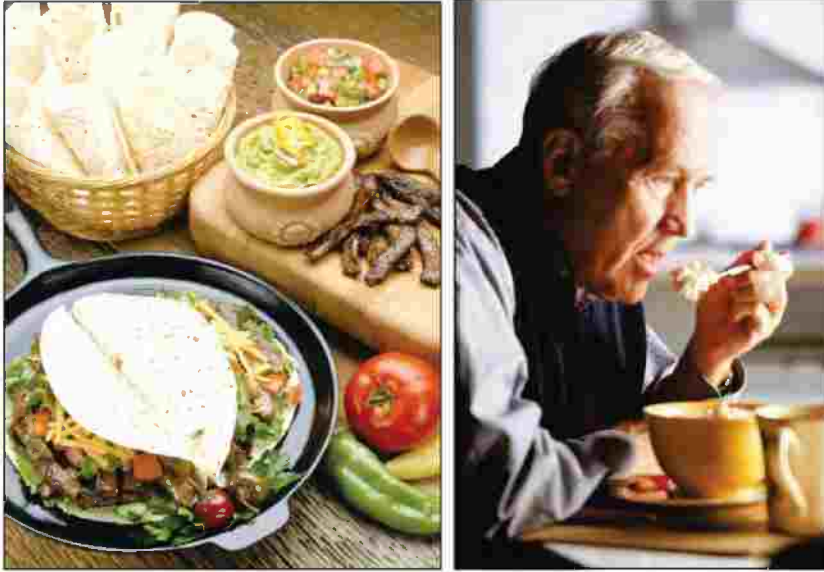


الثوم مخفض جيد للكلوسترول ودهون الدم

ما المقدار الذي تغيره الحمية الغذائية

ويخفض مستوى الكوليسترول في دمي؟

تغير الحمية ربما يغير من نسبة الكوليسترول الضار أو منخفض الكثافة (LDL) بنسبة تتراوح ما بين ١٥ إلى ٢٥ مليجراماً لكل ديسلتر، ونقصان ١٪ من الكوليسترول الكلي من دمك يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.



أفليس من الأخرى لك أن تحسن من عوامل تقليل المخاطرة بأمراض القلب من غير تدخل طبي، فقط مستخدماً نمطاً غذائياً مختلفاً؟

والخطة الغذائية الصحيحة للقلب المعافى تتمثل في خفض نسبة الدهون المشبعة، ويجب أن لا تتجاوز نسبة الدهون في طعامك ٣٠٪ من إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها في اليوم، وهذا من المؤكد سوف يساعد على إنقاص نسبة الكوليسترول الكلي في الدم.

وإن أكل الغذاء المحتوي على ألياف أكثر مثل: الشوفان، والبقوليات، والخضراوات الطازجة يمكن أن يساعد في إنقاص مستويات الكوليسترول في الدم. ومناقشة الأمر مع مختص التغذية يمكن أن يساعدك في إيجاد الكمية الأفضل من الدهون، والنشويات، والبروتينات، لكي تختار منها الأغذية التي تخفض الكوليسترول وتحافظ على وزن صحي، وتمكنك من التحكم الجيد في مستوى السكر في الدم لديك.

والاقتراحات التالية تساعدك في تناول وجبات منخفضة الدهون.

- اختر لحماً خالياً من الشحم أو يكون قليله، واطبخه بدهن قليل أو دون دهن.
- اختر منتجات الألبان القليلة الدسم أو المنزوعة الدسم.
- قلل من أكل اللحوم، والجبن، واللحم المملح.
- تناول خبزاً منخفض الدهون، أو أطعمة نشوية معقدة مثل، البطاطس، والأرز، والبقوليات.
- لا تنس أن الحلويات مرتفعة الدهون أيضاً، فتجنبها.

هل من الأهمية أن أقلص من تناول أنواع الكوليسترول

أو الدهون المشبعة في حميتي؟

بالتركيز على الدهون المشبعة، فإن تقليل الدهون المشبعة في حميتك له أثر مهم على مستوى الكوليسترول في الدم.

ومصدر الدهون المشبعة يمكن أن يكون حيوانياً مثل: اللحم، والدجاج، والزبد، والحليب كامل الدسم، كما يمكن أن يكون مصدره نباتياً مثل: زيت جوز الهند، وزيت النخيل الذي يدخل في كثير من تحضير الأطعمة سابقة التجهيز.

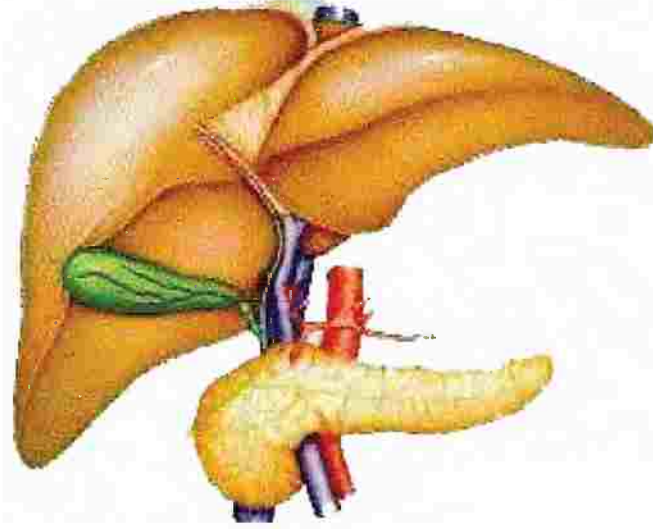
ولهذه الدهون المشبعة خاصية واحدة هي أنها تكون متجمدة في درجة حرارة الغرفة.



وللحصول على دهون أقل تشبعا، يجب أن تستخدم الزيوت النباتية بدلا عن السمن، والدهن الحيواني، والسمن الصناعي، أو الزبد، متى ما تمكنت من ذلك، وأيضا بالتقليل من مجمل الدهون السائلة.

افحص وابحث عن الدهون المشبعة في جدول الحقائق الغذائية أو مكونات الطعام. حيث إن الطعام الذي يحتوي على دهون منخفضة التشبع، يجب أن يحتوي على جرام واحد أو أقل من الدهون المشبعة في القائمة، وليس أكثر من ١٥٪ من السعرات الحرارية التي تمد الجسم من هذا الطعام الجاهز يكون مصدرها من الدهون المشبعة.

إن كبدك يصنع معظم الكلسترول في جسمك، كما أن كل خلية من خلايا الجسم يمكن أن تصنع أيضا الكلسترول. وعندما يصنع الجسم الكثير من الكلسترول على هذا النحو، فإن نسبة مخاطر الإصابة بأمراض القلب تكون أكبر.



والكلسترول يأتي أيضا من الأطعمة ذات المصدر الحيواني، فهو يوجد في الحليب كامل الدسم، والدجاج، واللحوم، والبيض، والسّمك ومنتجات الألبان الأخرى، ومع ذلك فإن الكلسترول الحمي (الذي يوجد في الأطعمة) لا يتحول تلقائيا إلى كلسترول في الدم.

كيف يمكنني أن أزيد من نسبة الكلسترول الجيد،

وأخفض من نسبة الكلسترول الضار؟

لكي ترفع من نسبة الكلسترول الجيد أو (البروتين الدهني مرتفع الكثافة) وتخفض من نسبة الكلسترول الضار أو (البروتين الدهني منخفض الكثافة) فإنه يجب عليك اتباع ما يأتي من نصائح:

● كن نشيطاً بدنياً. أي أن تمارس أي برنامج رياضي يناسب حالتك الصحية وليكن المشي مثلاً، وهذا من أبسط الأمور. فهذا يساعد على المحافظة على المستوى الطبيعي للكوليسترول الجيد (HDL) ويخفض من ضغط الدم المرتفع في الوقت نفسه، ويساعد في السيطرة على الإجهاد، ويمكن عضلة القلب من العمل بصورة جيدة، ويحسن أيضاً من السيطرة على مستوى السكر في الدم.



- خفف من وزنك، بأن تتبع حمية غذائية أكيدة المفعول.
- قلص نسبة الدهون في غذائك، بحيث لا يكون أكثر من ٣٠٪ من السعرات الحرارية من الدهون، وعلى أن تكون نسبة ١٠٪ فقط من تلك الدهون مصدرها من الدهون المشبعة، وعليك أن تستبدل بعض الدهون المشبعة في حميتك بدهون أحادية غير مشبعة، مثل زيت الزيتون.
- أقلع عن التدخين. فالتدخين آفة شديدة تعمل على خفض الكوليسترول الجيد في

الدم، كما أنه من أهم الأسباب في حدوث حالات الموت المفاجئ الناتج عن أمراض القلب.

والتدخين يرفع من ضغط الدم. ويؤثر على معدل أمراض عضلة القلب، وربما يزيد من الميل نحو تجلط الدم داخل الأوعية الدموية ويؤدي ذلك إلى حدوث الأزمة القلبية.

طرق أخرى لإنقاص (الكوليسترول الضار):

حسن السيطرة على مستوى الجلوكوز في الدم. فهذا ربما يؤدي لإنقاص البروتين الدهني منخفض الكثافة أو (الكوليسترول الضار) بنسبة من ١٠ إلى ١٥٪.

عليك بأكل الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الألياف، مثل البقوليات، والشوفان، ونخالة القمح، ونخالة الشوفان، والفاكهة والخضراوات. لأن كل هذه الأغذية تحتوي على ألياف قابلة للذوبان في الماء، والتي تعمل بدورها على الاتحاد مع الكوليسترول الضار في الأمعاء الغليظة، ومن ثم تطرده خارج الجسم مع النفايات، وبذلك ينخفض مستواه في الدم.

كيف أعرف إذا كنت أكل الكمية الصحيحة من الدهون، ضمن محتويات

طعامي اليومي أم لا ؟

تحدث إلى مختص التغذية عن الكمية التي تناسبك من الدهون، وذلك اعتمادا على وزنك ومستوى الجلوكوز والجلسريدات الدهنية في الدم.

ولأن معظم الناس يأكلون الكثير من الدهون، فإنه يجب عليك أن تعرف أن الجرام الواحد من الدهون يحتوي على ٩ سعرات حرارية، وهذا يعني أن كميات صغيرة منها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة لذا يجب الحذر.

اكتب ما تأكله لعدة أيام متضمنا عدد الجرامات من الدهون في الأطعمة التي

تتناولها. وجدول الحقائق الغذائية الموجود على عبوة الطعام يشرح لك هذه المعلومات، والدهون يجب أن تسهم بحوالي ٣٠٪ من المجموع الكلي للسعرات الحرارية في اليوم لمعظم الناس.



وهنا نوضح كيفية حساب نسبة ٣٠٪ من الدهون، أو عدد الجرامات المماثلة من الدهون التي يجب أن تأكلها إذا كانت السعرات الحرارية الإجمالية التي تستهلكها في اليوم هي ١,٨٠٠ سعر حراري.

لإيجاد ٣٠٪ من ١,٨٠٠ سعر حراري.

$$١,٨٠٠ \times ٠,٣٠ = ٥٤٠ \text{ سعراً من الدهن.}$$

ولإيجاد عدد الجرامات في ٥٤٠ سعراً حرارياً (علماً بأن كل ٩ سعرات حرارية تساوي جراماً واحداً من الدهن).

$٥٤٠ \div ٩ = ٦٠$ جراماً من الدهن في اليوم ضمن وجبات الطعام، أي ما مقداره ٤ ملاعق كبيرة مملوءة بنوع من الدهن المتداخل مع الطعام.

وإليك هذا الجدول التالي، والذي يسهل عليك مهمة حساب ما قيمته ٣٠٪ من الدهون.

إجمالي السعرات	كمية الدهن بالجرام ٣٠٪ من السعرات
١٢٠٠	٤٠
١٥٠٠	٥٠
١٨٠٠	٦٠
٢١٠٠	٧٠
٢٤٠٠	٨٠
٢٦٠٠	٨٧

هل يمكنني أن أتناول كمية غير محدودة من الأطعمة منزوعة الدهن؟

بالطبع لا.. فلا يجب أن تفعل أو تفعل ذلك، فالطعام المنزوع منه الدهون كلية لا يعني أنه طعام خالٍ من السعرات الحرارية أو النشويات، ولا يعني أنه طعام منزوع الدهن.

فكلمة الطعام منزوع الدهن عبارة عن مصطلح يستخدمه مرضى السكر للأطعمة التي بها أقل من ٢٠ سعراً حرارياً أو أقل من ٥ جرامات من النشويات في الوجبة الواحدة.

والأطعمة منزوعة الدهون هي الأطعمة التي استبعد منها الدهن، والذي يستبدل أحياناً ببدايل الدهن، و بعض بدائل الدهن تلك مثل التي تستخدم في

السلطة المبهرة منزوعة الدهون المحتوية على النشويات، يمكن أن تؤثر في مستوى الجلوكوز في دمك وتزيده.

وأيضاً هناك الكثير من الأطعمة منزوعة الدهون قد أضيف إليها السكر بغرض تحسين المذاق، وهذا سوف يؤثر على مستوى الجلوكوز في الدم لديك.



أما إذا كان وزنك، ونسبة الدهون في الدم لديك في معدل صحي، فإنك قد لا تحتاج إلى تناول الأطعمة منزوعة الدهون. وإذا كان هدفك أن تخفض نسبة الدهون في الدم، وتخفف وزنك، فكن معتدلاً في أكل الحصص الغذائية المنزوعة الدهون، وهذا ربما يساعد على تحقيق الهدف.

اقرأ جدول الحقائق الغذائية الموجود على عبوة الطعام المراد تناوله لكي تحصل على حجم الوجبة المناسبة لك من حيث عدد السعرات الحرارية والنشويات الموجودة بها، كما أن ذلك سوف يساعدك على أن تقرر كيف أن الطعام منزوع الدهون يلائم خطة الوجبات الغذائية لك.