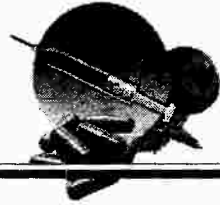


ما يجب أن تأكله وما يجب أن تقلل من تناوله



★ نظرة لما نأكله ..

- **اللحم الأحمر** : اللحم الأحمر بأنواعه كالشمبرى والبتلو وخاصة الضأن ، يعد من أكثر الأغذية التي تسبب ارتفاعاً لمستوى الكوليستيرول لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الدهون . وهذا لا يعنى تجنب تناوله تماماً ، وإنما ينبغي الاعتدال فى تناوله أو الإقلال منه إلى أقصى درجة (وذلك بناء على مقدار ارتفاع مستوى الكوليستيرول بالدم) كما يراعى أن يزال منه أى دهن ظاهر ، وأن يطبخ بطريقة تقلل من احتوائه على الدهون (مثل السلق) ، ولا تزيد من نسبة دهونه .

- **اللحوم المحفوظة والمجهزة** : وهذه فى الحقيقة قد تحتوى على نسبة أكبر من الدهون بالنسبة للحم الأحمر الطازج ، علاوة على انخفاض قيمتها الغذائية عادة مثل : الهامبورجر والسجق والهوت دوج والشاورمة .. ولذا يفضل الابتعاد عن تناول مثل هذه الأغذية ، نظراً لاحتوائها على مواد كيميائية حافظة فى أغلب الأحيان .

نسبة الدهون المشبعة الموجودة بأنواع اللحوم المختلفة

محددة بالجرام لكل ١٠٠ جرام

٣,٠	كرشة (يخنى)	١٥,٠	لحم بقرى معلب (بلوييف)
١٦,٦	فخذ ضانى (مسلق)	٢١,٦	لحم بقرى (ستيك مشوى)
٢٠,٤	فخذ ضانى (محمّر)	٦,٧	مخ ضانى (مسلق)
١٣,٠	سجق بقرى	٩,١	كلاوى ضانى (محمرة)
٢٣,٩	لسان بقرى (مسلق)	١٥,٩	كبد بقرى (محمّر)

- البيض : يعد البيض من المأكولات الغنية بالكوليستيرول ، والذي يتركز في صفاره ، ولذا فإنه سواء كنت تعاني من ارتفاع الكوليستيرول أو لا تعاني من ذلك فيجب ألا تكثر من تناول البيض .

ويكفى تناول بيضة واحدة أو بيضتين أسبوعياً ، ويراعى ألا يؤكل مطبوخاً بالسمن أو الزيت حتى لا تزيد كمية الدهون به ، وإنما يفضل دائماً أن يؤكل مسلوقاً .

ويكون من الأفضل في حالة ارتفاع مستوى الكوليستيرول الاعتماد على تناول بياض البيض فقط لخلوه من الكوليستيرول تقريباً . ويعطى بياض بيضتين كمية من السعرات الحرارية المساوية لبيضة واحدة كاملة .

- منتجات الألبان : هذه واحدة من أهم أصناف المأكولات التي يجب تناولها بحساب وحذر . فالقشدة والزبدة والكريمة واللبن الزبادى الكامل الدسم من المأكولات التي يمكن أن تتسبب في ارتفاع مستوى الكوليستيرول ، فكن حذراً من هذه الأصناف ، ويمكن أن تستغنى عن اللبن أو الزبادى أو الجبن الكامل الدسم ، وتعتمد على تناول الأصناف من هذه المأكولات القليلة الدسم وبكميات معتدلة ، ولاحظ أن كمية الكالسيوم باللبن أو منتجاته لا تتأثر بكمية الدهون به ، أى أن تناول الأصناف القليلة الدسم لن يؤثر على حاجة الجسم للكالسيوم الذى يتوافر باللبن ومنتجاته والذي يعد من المغذيات الأساسية لصحة وقوة العظام .

كما يجب أن تستخدم الدهون النباتية كبدايل للدهون الحيوانية في إعداد المأكولات ، كاستخدام الزيت النباتى مثل زيت الذرة أو الزيتون في الطبخ بدلاً من السمن البلدى وكذلك بالنسبة لتحضير الحلويات عموماً ، وكن حريصاً كذلك عند شراء الأغذية المجهزة على الاطلاع على نسبة ما بها من دهون ، وابتعد دائماً عن الأنواع التى يدخل فى تجهيزها السمن البلدى أو زيت جوز الهند .

- الخبز والحبوب والأرز والمكرونه : تحتوى هذه النوعية من الأغذية على قدر ضئيل من الدهون بصفة عامة ، بينما تحتوى على نسبة مرتفعة من الكربوهيدرات والبروتينات ، ولذا فإنه من الحكمة أن تحرص على تناولها كبدايل للأطعمة الدهنية متى سمح الأمر بذلك ، واحرص دائماً عند إعداد هذه الأصناف كالأرز أو المكرونه استخدام الزيوت النباتية بدلاً من السمن البلدى .

والى جانب تناول الحبوب والأرز والمكرونه كغذاء أساسى لإمداد الجسم بالطاقة بدلاً من الدهون ، احرص كذلك على أن تأخذ جزءاً بسيطاً من البروتينات الحيوانية مثل شريحة من الدجاج أو اللحم الخفيف المسلوق .

وإذا كنت مريضاً بالسكر فيجب أن تكون حذراً من تناول المكرونه على وجه الخصوص لأنها قد تسبب ارتفاعاً بمستوى السكر بالدم ، واعتمد كذلك على تناول الأرز البنى بدلاً من الأرز العادى المنزوع القشور لأن النوع الأول يحتوى على نسبة مرتفعة من الألياف التى تقاوم ارتفاع مستوى السكر بالدم ، بينما قد يؤدى تناول النوع الثانى إلى ارتفاع مستوى السكر بالدم .

وتعتبر الحبوب بصفة عامة مثل اللوبيا والفاصوليا الناشفة والعدس وكذلك البقول كقول التدميس من أفضل الأغذية الصحية لكافة الناس ، بما فيهم مرضى السكر لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الألياف الغذائية التى تقاوم ارتفاع كل من مستوى السكر والكوليستيرول ، علاوة على احتوائها على نسبة مرتفعة من البروتينات النباتية . وهذا ينطبق كذلك على الخبز الأسمر المصنوع من القمح الكامل حيث تعتبر قشور القمح (الردة) من أغنى مصادر الألياف .

- النُّقل والمكسرات : وهذه مثل : الفول السودانى والحمص والجوز واللوز والبندق .

تحتوى هذه الأصناف على نسبة مرتفعة من الدهون غير المشبعة علاوة على احتوائها على نسبة مرتفعة من البروتينات . ولذا فإنها من الأغذية الصحية ، لكن الإكثار من تناولها قد يسبب زيادة فى الوزن نظراً لاحتوائها على قدر مرتفع من السعرات الحرارية .

- **الدجاج والطيور** : يعتبر لحم الدجاج والطيور كالأرانب من فصيلة اللحم الأبيض ، والذي هو أصح وأقل احتواء على الدهون من اللحم الأحمر ، ولذا فإنه لا مانع من تناوله فى حالة ارتفاع مستوى الكوليستيرول ولكن بشرطين ، الأول هو الاعتدال عموماً وعدم الإكثار والثانى هو محاولة إزالة أكبر جزء من الدهون به قبل الطهى أو بعده مثل إزالة الجلد وما تحته من طبقات دهنية، علاوة على تجنب طهى الدجاج أو الطيور بطريقة التحمير حتى لا يعلق به قدر إضافى من الدهون .

أما الطيور مثل البط والإوز فإنها تحتوى على قدر مرتفع من الدهون ولذا يفضل تجنبها .

نسبة الدهون الموجودة بأنواع الطيور المختلفة محددة بالجرام لكل ١٠٠ جرام

٧,٧	ديك رومى (محمّر)
١٠,٣	دجاج (مسلوّق)
٧,٣	دجاج (مشوى)
٢٣,٦	بط (مشوى)
٧,٧	أرانب (يخنى)

- **الأسماك والمأكولات البحرية** : هذه من المأكولات الصحية المفيدة لكافة الناس على السواء ، سواء السليم أو المريض منهم .

فتحتوى الأسماك على زيوت من نوع الدهون غير المشبعة تسمى أوميغا - ٣ omega-3 وقد ثبت أنها تعمل على خفض مستوى

الكوليستيرول وتقاوم الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية . وتعتبر الأسماك الزرقاء عموماً مثل السالمون والسردين والماكريل والتونا من أغنى أنواع الأسماك بهذا النوع المفيد من الزيوت .

ويفضل بصفة عامة الاعتماد على أسماك المياه العذبة أو المزارع السمكية .

أما المأكولات البحرية الأخرى مثل الجمبرى والاستاكوزا وبلح البحر والأخطبوط فإنها تسمى بلحم البحر الأحمر ، على غرار اللحوم الحمراء للماشية ، لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الدهون المشبعة ، ولذا فإنه يجب الإقلال من تناولها لأقصى درجة ممكنة .

- الفواكه والخضراوات : تعتبر الفاكهة عموماً مصدراً ممتازاً للألياف ، وغذاء شهياً مفيداً سواء لوجبة الإفطار ، أو كوجبة خفيفة بين الوجبات الأساسية ، أو لوجبة العشاء ، أو للتحلية بعد الوجبات الأساسية . ولذا فإنه ينصح دائماً بالإكثار من تناول الفاكهة الطازجة خاصة وأنها تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن .

أما فى حالة ارتفاع مستوى الكوليستيرول مع وجود مرض السكر ، فإنه ينبغي الحذر من تناول خمسة أنواع من الفاكهة بالتحديد لأنها قد تسبب ارتفاعاً بمستوى السكر بالدم وهى : الموز والعنب والتين والبلح والمango .

كما ينصح بالإكثار من تناول الخضراوات الطازجة وخاصة الغنية بالألياف مثل الجزر والكرنب والقرنبيط والسبانخ والفلفل الرومى والخرشوف والخس والخيار .

- المشروبات : هناك بعض الأدلة على أن الإكثار من تناول القهوة قد يتسبب فى ارتفاع مستوى الكوليستيرول لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الكافيين ، وقد ينطبق ذلك أيضاً على الإكثار من تناول الشاي ولذا يفضل الاعتماد على تناول القهوة أو الشاي المنزوع الكافيين .

ويكون من الأفضل بالطبع الاعتماد على تناول مشروبات الأعشاب مثل الينسون أو الحلبة أو النعناع ، أو تناول عصائر الخضراوات والفاكهة عموماً .

- الشيكولاته : كما تحتوى الشيكولاته على نسبة من الكافيين ، وعلى قدر مرتفع من الدهون المشبعة ولذا يجب تجنبها أو الإقلال من تناولها إلى أقصى درجة خاصة إذا صاحب ارتفاع الكوليستيرول وجود مرض السكر .