



الدهون فى حياة مريض السكر...!!



من المضاعفات الخطيرة التى قد تواجه مريض السكر هو ارتفاع الكوليسترول والدهون الضارة عنده ، ومن ثمَّ زيادة الفرصة لتصلب الشرايين والذبحة والجلطة وغيرها .

ولذا أصبح من الضرورى لمريض السكر أن يفتش عن الأنواع الجيدة للدهون ، التى لا تسبب له أى زيادة فى الكوليسترول ، أو الدهون الضارة .
ولأهمية الموضوع سوف نتناول هذا العنصر الغذائى "الدهون" بشئ من التوضيح .

ما هى الدهون ؟ وما تركيبها ؟

الدهون هى إحدى عناصر الغذاء الرئيسية .. وهى تتركب من عدد من الأحماض الدهنية تتشابك مع مركب يسمى جليسيرول glycerol أحماض دهنية + جليسيرول = دهون .

فى البداية

● إذا كانت التهم الموجهة للدهون كثيرة على رأسها .. تصلب شرايين ، ذبحة صدرية ، جلطة دموية قلبية ، ارتفاع بالضغط ، .. فلماذا لا يتجنب مريض السكر تناولها تماماً ؟..!

- لا أحد يستطيع الاستغناء عن الدهون كلية ، فمثلاً مثل النشويات والبروتينات ، والفيتامينات ، والأملاح .

● وللدهون العديد من الفوائد أذكر منها :

- مصدر جيد لإمداد الجسم بالطاقة .
- تساعد فى امتصاص الفيتامينات التى تذوب فى الدهون مثل فيتامين أ ، د ، هـ ، ك .

● تدخل فى تركيب معظم خلايا الجسم المختلفة .

- تشكل دعامة لتثبيت الأعضاء الداخلية مثل الكلى والقلب .
- تعطى للجسم الاستدارة ، وتجعله ملفوفاً .. فتمنح السيدات ، جمال القوام، واستدارة الوجه .
- تدخل فى تركيب بعض الهرمونات ، والإنزيمات ... الضرورية للجسم .
- ما هى أنواع الدهون ؟
- بداية : من حيث المصدر يوجد نوعان من الدهون :
- الدهون النباتية : ومصدرها النباتات مثل : زيت الزيتون والذرة والنخيل ، وبذرة القطن ، ودوار الشمس ، والسمن ، وبذرة الكتان ، ...
- الدهون الحيوانية : ومصدرها الحيوانات ، مثل الزبد ، والقشدة ، والسمن البلدى ، ودهون الحيوانات .
- أما من حيث التشبع بذرات الهيدروجين "الهدرجة" فهناك نوعان أيضاً :
- دهون مشبعة : وهى عادة توجد فى صورة صلبة ، فى درجة الحرارة العادية مثل :
- السمن ، والزبد ، .. وذلك لتشبعها بذرات الهيدروجين .
- الدهون غير المشبعة : وهى عادة توضع فى صورة سائلة ، فى درجة الحرارة العادية مثل : الزيوت النباتية .
- وأى هذه الأنواع أفضل لمريض السكر ؟
- الدهون النباتية غير المشبعة ، والتي تتحمل درجات الحرارة العالية هى أفضل أنواع الدهون للناس عامة ولمريض السكر خاصة .
- فهى لا تسبب زيادة فى الكوليسترول الضار ، ولا تسبب مشكلات تصلب الشرايين والذبحة والجلطة .. ، كما هو الحال بالنسبة للدهون الحيوانية المشبعة.
- ما المقصود بالأحماض الدهنية الأساسية .. والأحماض الدهنية أوميغا ٢ وأوميغا ٦ .. ؟

ذكرنا أن الدهون تتركب من عدد من الأحماض الدهنية fatty acid تتشابه مع الجليسيرول .

وهناك أنواع من هذه الأحماض الدهنية لا يستطيع الجسم إنتاجها وهي ضرورية للجسم .. ولذا تسمى بالأحماض الدهنية الأساسية .
ومن الضروري الحصول عليها من خلال الطعام الذى نتناوله ، وإلا تعرض الجسم لبعض الاضطرابات الوظيفية .

ومن هذه الأحماض نوعان رئيسيان ، متعددة اللاتشعب ويختلف تركيبها بعض الشيء عن باقى الأحماض الدهنية وهذان النوعان هما إوميغا ٣ ، وأوميغا ٦ .
وهذان النوعان مفيدان جداً للجسم ، للوقاية من تصلب الشرايين ، وخفض الكوليسترول الضار .

● ما هى المصادر الغذائية بأوميغا ٣ وأوميغا ٦ ؟

أوميغا ٣ : يوجد فى أسماك المياه العذبة العميقة (الرنجة - السلمون - السردين - المكاريل ..) وكذلك يوجد فى زيت السمك وبعض الزيوت النباتية مثل زيت بذر الكتان (الزيت الحار) ، وزيت الجوز .

أوميغا ٦ : ويوجد فى المكسرات ، والزيوت النباتية غير المشبعة مثل زيت فول الصويا ، وزيت السمسم ، ...

ومن المفيد ألا يطفى تناول أوميغا ٦ على أوميغا ٣ بشكل كبير .

● ذكرت من قبل أن مريض السكر يحتاج من ٥٠ - ٥٥ ٪ من سعراته عن

طريق النشويات .. والسؤال الآن : كم بالمئة يحتاج من الدهون ؟

يحتاج مريض السكر من ٣٠ - ٣٥ ٪ من جملة سعراته من الدهون وبالطبع تفضل أن تكون من الدهون النباتية غير المشبعة ..

مع الاهتمام بتناول المصادر الغذائية بالأحماض الدهنية أوميغا ٣ وأوميغا ٦ .

● هل من الممكن تقسيم الأطعمة الدهنية إلى حصص .. ليسهل حساب الكمية اللازمة منها ؟

- نعم .. يتم تقسيم الأطعمة الغنية بالدهون إلى حصص ، تحتوى كل حصة على ٥ جم دهون .. وتمتد الجسم بما يقرب من ٤٥ سعر حرارى .
- والجدول الآتى يوضح الأطعمة الدهنية ، والقياس التقريبى لكل حصة منها

القياس التقريبى لحصة واحدة	نوع الأطعمة
ملعقة صغيرة	● زيت الذرة والقطن ودوار الشمس وفول الصويا والزيتون والفول السوداني
٥ حبات صغيرة	● الزيتون
٦ جوزات صغيرة	● الجوز
١٠ لوزات	● اللوز
١٠ حبات	● الفستق
ملعقة صغيرة	● زبدة أو سمن اصطناعى أو بلدى
١/٢ فنجان	● لبن كامل الدسم
فنجان	● لبن ٢ ٪ دسم
ملعقة صغيرة	● مايونيز
٣٠ جم	● اللحوم (فى المتوسط)

■ توضيح :

- إذا كنت تحتاج إلى ١٢٠٠ سعر حرارى يوميًا ..
- فينبغى أن يكون من ٣٠٠ - ٤٠٠ سعر حرارى مصدرها الدهون (أى ما يعادل ٢٥ - ٣٠ ٪ من مجموع السعرات الحرارية الكلية فى اليوم) .
- لاحظ أن ١ جم دهون يعطى ٩ سعرات حرارية .
- معنى هذا أن هذا الشخص يحتاج من ٣٣ - ٤٤ جم دهون لكى يحصل على ٣٠٠ - ٤٠٠ سعر حرارى من الدهون .
- الجدول الآتى .. يسهل عليك المهمة .

يوضح كم جراماً من الدهون تحتاجها يوميًا ،، على حسب إجمالي احتياجاتك من السعرات خلال اليوم .

٣٠٠٠	٢٥٠٠	٢٠٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠	١٢٠٠	١٠٠٠	إجمالي الاحتياج اليومي للسعرات
١٠٠	٨٥	٦٥	٦٠	٥٠	٤٠	٣٠	كمية الدهون بالجرام (خلال اليوم)

● على حسب كمية الدهون التي تحتاجها يمكنك أن تختار عدد الحصص من الأطعمة الدهنية والتي ذكرناها في الصفحة السابقة .

مثال : إذا كنت تحتاج إلى ٤٠ جم دهون يمكنك أن تختارها من الجدول على النحو التالي :

- ٤ ملاعق صغيرة زيت نباتي (المعلقة تحتوي على ٥ جم دهون $\times ٤ = ٢٠$ جم)
 - + ٢ معلقة صغيرة قشدة أو زبدة (المعلقة تحتوي على ٥ جم دهون $\times ٢ = ١٠$)
 - + فنجان لبن ٢ % دسم (٢٥٠) (الفنجان يتحتوى على ٥ جم دهون $\times ١ = ٥$)
 - + ٥ حبات زيتون (٥ حبات تحتوى على ٥ جم دهون $\times ١ = ٥$)
- احسب الإجمالي فسوف تجده يساوى ٤٠ جم دهون . وهذا هو المطلوب .
وهكذا يمكنك أن تحدد بنفسك عدد الحصص ، ونوعها من الدهون .

احترس ..!!

- احترس من الدهون المشبعة : القشدة، الزبدة ، السمن ، اللحم السمين ، اللبن كامل الدسم ... كلها تزيد نسبة الكوليسترول الضار بدمك .. وتعرضك للإصابة بتصلب الشرايين والذبحة والجلطة .
- احترس من الإفراط فى تناول الدهون سواء المشبعة أو غير المشبعة فكلاهما ذات سعرات حرارية عالية .. تزيد الوزن وتصيبك بالسمنة ، يكفيك ٢٥ - ٣٠ % دهون من إجمالي احتياجاتك من السعرات .



البروتين هو عنصر غذائي مهم .. يعرف فى اللغة الإغريقية باسم "أفضل الأنواع" .

وأى بروتين يتكون من عدد من الأحماض الأمينية مرتبة ، و متماسكة معاً .

■ ما فائدة البروتينات لمريض السكر .. ؟

البروتينات عنصر مهم ، لا يمكن للجسم الاستغناء عنه ، فهى توفر للجسم عوامل الصحة والعافية .

- فتقوم البروتينات ببناء أنسجة الجسم وأعضائه المختلفة ، وتدخل فى تركيب الإنزيمات والهرمونات المهمة للجسم . وكذلك فى تكوين الأجسام المضادة التى تدافع عن الجسم .. وما أحوج مريض السكر لهذه الأجسام .

- كما تعمل البروتينات على ترميم المتهالك من أنسجة الجسم ، وتقوم بدور فعال فى تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم .

أى أن للبروتينات دوراً بنائياً ووقائياً وعلاجياً فى حياة مريض السكر .

■ وهل للبروتينات أنواع .. ؟

نعم هناك أنواع من البروتينات يتم تقسيمها على حسب أنواع الأحماض الأمينية التى تدخل فى تركيبها ، وكذلك على حسب ترتيب ، وتنظيم الأحماض الأمينية فى تركيب البروتين .

■ يوجد نوعان رئيسيان من الأحماض الأمينية :

● النوع الأول : لا يمكن أن يصنعه بالسرعة ، ولا الكمية اللازمة لسد حاجته .. ولا بد للجسم من الحصول عليه عن طريق الطعام . ويعرف هذا النوع باسم "الأحماض الأمينية الرئيسية" .

النوع الثانى : ويعرف بالأحماض الأمينية غير الأساسية .. يستطيع الجسم أن يكونها حسب احتياجاته .

تعليق

تعتبر المصادر الغذائية ، التي تحتوى على بروتينات بها أحماض أمينية أساسية بالطبع أفضل من تلك التي ينقصها هذه الأحماض .

وأهم هذه المصادر : اللحوم ، الألبان ، البيض ، الأسماك .. فتحتوى على أحماض أمينية أساسية أعلى من الموجودة فى المصادر النباتية .

■ وما مقدار البروتينات التي يحتاجها مريض السكر خلال اليوم ؟

ذكرنا من قبل أن مريض السكر يحتاج من إجمالى سعراته على ٥٠ - ٥٥ ٪ من النشويات ، و ٢٥ - ٣٠ ٪ دهون والباقي من البروتينات أى أنه يحتاج ما يعادل ٢٠ - ٢٥ ٪ من جملة سعرته ، بروتينات .

- جدول يوضح مقدار البروتينات التي يحتاجها مريض السكر على حسب إجمالى السعرات الحرارية التي يحتاجها يومياً .

إجمالى السعرات فى اليوم	١٠٠٠	١٢٠٠	١٥٠٠	١٨٠٠	٢٠٠٠	٢٥٠٠	٣٠٠٠
مقدار البروتينات (بالجرام)	٥٥ جم	٦٥	٧٥	٩٠	١١٠	١٢٠	١٥٠

● الشخص الذى يحتاج إلى ١٥٠٠ سعر حرارى يومياً .. يحتاج منها على ٧٥ جم بروتينات (٢٠ ٪) .

- الجدول الآتى يوضح حصص الأطعمة الغنية بالبروتينات كل حصة تقدر بحوالى ٣٠ جم .. وتمد الجسم بحوالى ٧ جم بروتينات .

مقدار الحصة	نوع الطعام
٣٠ جم	اللحم
٣٠ جم	الطيور
٣٠ جم	الكبد / الكلاوى
٣٠ جم	الأسماك
٣ ملاعق (٤٥ جم)	الجبين
بيضة واحدة	البيض
١/٢ كوب	القول أو البازلاء الجافة
فنان (٢٤٠)	البن

إذا الشخص الذى يحتاج إلى ٧٥ جم بروتينات .. من الممكن أن يتناولها
حصصاً على النحو التالى :

$$\begin{array}{r}
 ٧ \text{ حصص لحوم } ٧ \times ٧ \text{ (قيمة الحصاة ٧ جم)} = ٤٩ \text{ جم} \\
 ٢ \text{ حصاة لبن} \quad ٧ \times ٢ = ١٤ \\
 ١ \text{ حصاة بيض} \quad ٧ \times ١ = ٧ \\
 ١ \text{ حصاة فول أو بازلاء} \quad ٧ \times ١ = ٧ \\
 \hline
 \text{الإجمالى} \quad ٧٧ = \text{جم}
 \end{array}$$

هل الإفراط فى تناول البروتينات يسبب مشكلة
لمريض السكر .. ١٩

احترس !!

- بداية على مريض السكر تجنب الإفراط فى تناول البروتينات .. لأنها تشكل عبئاً على الكلى المعرضة أصلاً للمضاعفات من مرض السكر .
- والإفراط فى تناول البروتينات له مشاكل صحية على الناس عامة ومريض السكر خاصة .. وأذكر من هذه المشاكل .
- هناك علاقة بين الإسراف فى البروتينات ، وبعض أمراض القلب والشرايين والضغط المرتفع .
- الإفراط فى البروتينات ، يزيد من حموضة المعدة ، ويهيئ الفرصة لحدوث القرحة الهضمية .
- بعض مشاكل المفاصل ، والنقرس .. تعود إلى الإفراط فى تناول البروتينات.