



ما الذي أستطيع تصديقه؟

(مع هذا الكم من المعلومات المربكة)

«كل شخص سيموت في وقت ما لا محالة. إنني أفضل أن أكل ما أشاء وأن أموت بنوبة قلبية على أن أعاني من مرض كالسرطان مثلاً!»

قد تبدو استنتاجات هذه السيدة المشككة منطقية، ولكنها ليست كذلك.

الخطأ الأول في هذا التفكير هو أن الكثير من الأشخاص يموتون بسبب النوبات القلبية في عمر باكر جداً. لذلك فإن الشخص الذي يريد أن يموت بسبب ذبحة قلبية بدلاً من السرطان قد يجد نفسه على فراش الموت في أوج عمره.

المغالطة الثانية هي أن معظم الناس الذين يتعرضون لنوبات قلبية لا يموتون بسببها⁽²⁸⁾. عادة ما يمرون بفترة ألم وبؤس شديدين، ويمضون الوقت في العناية الفائقة، ويعانون من آلام جراحة القلب. يوجد لديهم، في أفضل الأحوال، تقييد كبير على الأشياء التي يستطيعون أن يقوموا بها؛ بينما

يوجد، في أسوأ الأحوال، تبديل كامل لنمط حياتهم.

ربما كانت السيدة المشككة التي تملك معلومات خاطئة تبرر عدم رغبتها بالتخلي عن عادة تناول الطعام المليء بالدسم. وليست وحدها التي تملك معلومات مشوشة، لأن الكم الكبير من المعلومات والمعلومات الخاطئة يجعل من العسير على أي شخص أن يعرف أيها يصدق.

«يقول أستاذ جامعي على شبكة المعلومات أن الحملة على الكولسترول خرافة وأنه يجب علينا جميعاً أن نأكل المزيد من الطعام الذي يحتوي على الدسم»⁽²⁹⁾.

«إذا كنت متقدماً في العمر ومصاباً بمرض الشرايين الإكليلية، فلا تكثر باتباع حمية قليلة الدسم»⁽³⁰⁾.

«يقول تقرير في مجلة بريطانيا الجديدة للطب...».

«وتقول صحيفة اليوم بأن دراسة في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية تستخلص...».

في كل مرة تلتقط فيها صحيفة أو مجلة، أو تصغي إلى الأخبار، أو تستمع إلى محاضرة، أو تستمع إلى مقابلات أو تدخل إلى شبكة المعلومات فإن المعطيات تغمرك. بعضها مقنع جداً. ثم تقرأ سطوراً قليلة (بالطبع، ليس كامل القصة أبداً) عن دراسة أخرى تناقض تماماً ما ظننت أنك قد تعلمته للتو.

إن النتيجة هي تشوش معلوماتي كامل. لا يمكن أن تكون

ما الذي أستطيع تصديقه؟

المعلومات كلها صحيحة، وليست كلها صحيحة. ما الذي تستطيع أن تصدقه؟

يرتبك الناس كثيراً بالاستنتاجات المتضاربة إلى حد الافتراض بأنه لا يوجد من يعلم ما هي الحقيقة فعلاً. للأسف، فإن مثل هذه الاستنتاجات قد تصبح مبرراً في بعض الأحيان لفعل أشياء قد تسبب لك المشاكل.

إن الكثير مما كتب عن الصحة غير نافع أبداً للاستهلاك العام. إن بعض الكتابات العلمية حسنة النية معقدة جداً بحيث تحتاج إلى أن تُفك رموزها من قبل الخبراء. كان يجب أن تُكتب بشكل مبسط لكي تفهم. وبعض الكتابات الطبية عبارة عن مجرد خطأ فاضح. إن هذا الكم الواسع من المعلومات والمعلومات الخاطئة يجعل من العسير معرفة ما الذي يصدق. تتضمن بعض المشاكل:

- استنتاجات غير صحيحة من علوم فاسدة.
- أخطاء من تصميم الدراسة السيئ.
- دراسات تعتمد على افتراضات مغلوطة.

إن الكثير من الأخطاء أخطاء غير مقصودة. مع ذلك، فإن الصدع قد يتسلل إلى الاستنتاجات بسبب رغبة الطبيب أو الباحث في الشهرة، أو بسبب المصالح الاقتصادية في النتائج، أو بسبب أجور المتحدث التي تعطى لتقديم الوجه الآخر من موقف ما.

عندما تقدم المعلومات الخاطئة على أنها حقائق من قبل الصحفيين المتشوقين إلى قصة مثيرة، فإن خرافة صحية جديدة تظهر للوجود.

إن الشحوم المشبعة هي بشكل مميز الشحوم القاسية التي توجد في معظمها في المنتجات الحيوانية مثل شحوم حيوانات معينة والزبدة واللحوم المدهنة وكذلك في الزيوت النباتية مثل جوز الهند والنخل. نعتبر عادة جميع الدهم المشبعة دسماً سيئاً، ومعظمها فعلاً سيئاً. قد يظهر أن بعض الدهم المشبعة ليست بنفس أذية الدهم الأخرى. ولكن للتبسيط، نقترح في الوقت الحالي أن نعتبر جميع الدهم المشبعة متماثلة بشكل مبدئي

إن استخلاص الحقيقة ليس سهلاً حتى على الخبراء. إن استخلاص الحقائق من المعلومات الخاطئة أصعب بكثير على أولئك الذين ليسوا خبراء حقيقيين. يمكننا إما أن نبقي مشوشين أو أن نحاول بأقصى جهدنا الحصول على أفضل المعلومات.

يعرف كل شخص تقريباً أن الكمية الزائدة من الكوليسترول هي سبب أساسي في حصول النوبات القلبية. ولكن ليس كل الأشخاص يعرفون أنهم عندما يتناولون الدهم المشبع فإن أجسامهم هي التي تصنع الكوليسترول.

إن الدهم المشبع هو في العادة مشكلة أكبر من الكوليسترول الذي نتناوله.

ما الذي أستطيع تصديقه؟

ما الذي أستطيع تصديقه؟

ما زال بعض الناس يخفون رؤوسهم في الرمال، مثل أولئك الذين رفضوا لعقود طويلة الاعتراف بأن التدخين يسبب سرطان الرئة وأمراض القلب والانتفاخ الرئوي. ومن أجل التصدي لبعض من هذا التشوش على الأقل، كتبنا هذا الكتاب لمساعدتك في تعلم أفضل المعلومات حول الكيفية التي تستطيع بها الوقاية من النوبات القلبية.

مع أننا لا نملك جميع الأجوبة، فإننا نملك الكثير منها. إذا اتبعت خطة بسيطة، فإنه يمكنك أن تقطع شوطاً طويلاً نحو تخفيف احتمالات إصابتك بنوبة قلبية. يمكنك في نفس الوقت أن تساعد أصدقائك وعائلتك، خاصة الأطفال والشباب الذين لهم أهمية في حياتك.

بعض المعلومات المفيدة

- إن الدسم المشبعة هي دسم سيئة.
- إن الحموض الدسمة - البينية هي أيضاً دسم سيئة (مع أنها دسم غير مشبعة)
- لذلك فإن الكمية الكلية للدسم السيئ التي يأكلها الشخص هي مجموع غرامات الدسم المشبعة وغرامات الدسم البينية.
- إن نصيحتنا هي أن يُحدّد الدسم السيئ بـ 20 غراماً في اليوم للأشخاص الأصحاء و 10 غرامات في اليوم

للأشخاص الذين تعرضوا لنوبة قلبية أو أجريت لهم جراحة في القلب أو عندهم ارتفاع في الشحوم الثلاثية أو نسبة أعلى من 4 أو بروتين شحمي قليل الكثافة أعلى من 130 .

- ليس من السهل معرفة كمية الدهن البيني الموجودة في الأطعمة، لأنه لا يوجد حالياً قانون يتطلب وضع الحموض الدهنية البينية على ملصقات التعريف بالمنتجات الغذائية. (ولا أحد يضع على لصاقة التعريف أو يخبرك كم من الدهن البيني يوجد في منتجاته).
- تنتج الدهن البينية من عملية تهدرج الدهن المشبع فيتحول إلى جسم صلب.
- إلى أن توضع كميات الدهن البيني المتحول في المنتجات على الملصقات، فإنه يمكن وضع قاعدة عامة (تعطي تقديراً جيداً) بأنه في معظم منتجات الطعام المهدرجة، فإن الدهن البينية ربما كانت مساوية للدهن المشبعة المذكورة على ملصق التعريف.
- وهكذا، عندما تتساءل عن كمية «الدهن السيئ» الموجود في منتج ما مثل تبيلة السلطة، والزبدة الصناعية، والجبنه القشدية ومنتجات الطعام الأخرى المهدرجة، فإننا نقترح أن تتحقق من كمية الدهن المشبع المذكور على ملصق التعريف ومن ثم مضاعفة ذلك الرقم. بعبارة أخرى، إذا كان هناك غرام واحد من الدهن

ما الذي أستطيع تصديقه؟

المشبع في كل ملعقة طعام من المنتج، فإنه ربما كان يوجد غرام آخر من الدسم البيني، مما يعطي مجموعاً قدره غرامان من الدسم السيئ.

ملاحظات

(1) يموت 15٪ من الأشخاص بسبب أول نوبة قلبية يتعرضون لها. وبذلك فإن 85٪ من الأشخاص لا يموتون بسبب تعرضهم الأول لمرض قلب خطير، بل إنهم يستمرون في الحياة. يبقى لدى نصف الـ 85٪ الذين لا يموتون مشاكل خطيرة: يكون عمل قلوبهم ضعيفاً جداً بحيث إن نوعية حياتهم تتدهور بشدة. فالكثيرون لا يستطيعون الاستمرار بالعمل في نفس مهنتهم العادية أو القيام بالكثير من نشاطاتهم اليومية المهمة التي اعتادوا القيام بها. والأسوأ من ذلك، فإن 50٪ من أولئك الذين تعرضوا لنوبة قلبية واحدة يحصل لديهم نوبة أخرى، والكثير من النوبات التالية يحصل من انسداد لا يظهر بتصوير الأشعة. كثيراً ما تتسبب الانسدادات الجديدة بجلطات تحصل بأفات عصيدية صغيرة غنية بالدسم تتمزق فجأة. (مع ذلك، فإن هذه الرواسب الدسمة (الآفات) تتراجع بسرعة عندما يتبع الأشخاص حمية قليلة الدسم).

(2) نحن لا نتفق أبداً مع ذلك.

(3) نحن لا نتفق أبداً مع ذلك.



كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

واحد من كل اثنين

ذلك هو عدد الأشخاص الذين يموتون بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية. هذه الفكرة ليست مريحة! ولكن هل تبدو أبعد في الزمن من أن يفكر بها؟ انظر إليها من وجهة نظر أخرى. ماذا لو كانت الاحتمالات هي واحد من اثنين بأنه:

- سيتحطم منزلك في حريق؟
- ستصاب بورم في الدماغ؟
- ستصبح في وضع صحي حرج بعد أن تصاب بطلق ناري؟

لن تروق لك هذه الاحتمالات. ستقوم بكل ما في وسعك لمنع هذه الأمور السيئة من الحصول. يخفّض عدد متزايد من الناس احتمالات خطورة إصابتهم بنوبة قلبية بتناول كمية أقل من الدسم السيئ والقيام بمزيد من التمارين.

ولكن فكّر في تناول العشاء مع بعض الأصدقاء. ما لم

تفكر أنت وأصدقائك بتغيير عادات تناولكم للطعام والاستمرار في برنامج يتضمن تناول كمية أقل من الدمس المشبع، فإن نصف مجموعتكم ربما يموت بسبب انسداد في الشرايين الحيوية التي تضخ الدم إلى القلب أو الدماغ أو الأعضاء الحيوية الأخرى.

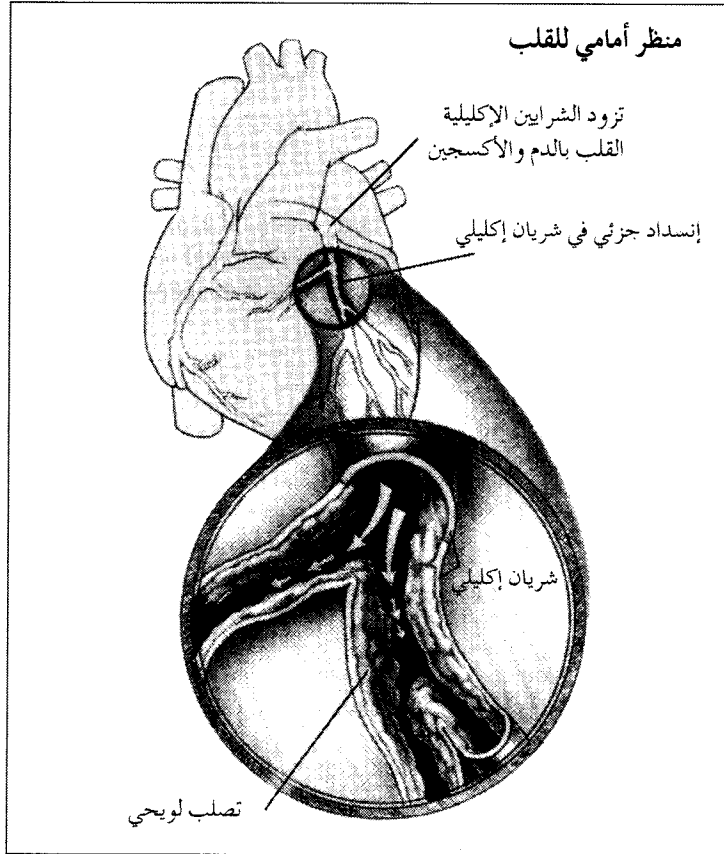
هناك المزيد من الأخبار السيئة

إن لويحات الدمس السيئ ربما تكون قد بدأت فعلاً بالتشكل ضمن الشرايين الصغيرة التي تضخ الدم والأكسجين إلى عضلة قلبك.

بما أن قلبك يضخ الدم طوال الوقت، فما هو الفارق الذي سيحصل لو انسد واحد من هذه الشرايين الإكليلية الصغيرة؟ ألا يستطيع القلب أن يحصل على الأكسجين والتغذية الأخرى من الدم الذي يضخه من داخله؟

إن الجواب هو «لا». لا يمكن للدم والأكسجين أن يصلوا إلى عضلة القلب عبر بطانة القلب الداخلية. إن الطريقة الوحيدة التي تستطيع عضلة قلبك أن تحصل بها على التغذية هي عبر الشرايين الإكليلية الصغيرة على سطح قلبك التي تذهب إلى كل منطقة من عضلة القلب.

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟



الشكل آ. عندما يحصل نقص في جريان الدم إلى القلب، فإن عضلة القلب قد تتأذى.

ما هي النوبة القلبية؟

دعنا نعود إلى انسداد شرايين خطوط الحياة الصغيرة هذه، والتي تبدو كخيوط صغيرة من معكرونة السباغيتي. تتجمع ترسبات الدمس عبر السنين في هذه الشرايين الصغيرة مثلما يترسب الكلس والدهن على السطح الداخلي لمواسير المياه. ومع تراكم الترسبات، كما يظهر في الشكل أ، فإن طريق مرور الدم والأكسجين يصبح أصغر فأصغر.

إذا تحدد الجريان بشكل جزئي بحيث إن عضلة القلب لا تحصل على الأكسجين الكافي، فإنه تحصل حوادث عارضة من عدم الارتياح في الصدر تسمى بالذبحة. يكون هذا الألم أحياناً شديداً. في أحيان أخرى قد يشبه الألم أكثر، الضيق أو الضغط المقلق. ويمكن أحياناً الشعور بألم الذبحة في الذراع الأيسر أو حتى الأيمن، أو في الفك أو الظهر أو البطن. قد يوجد أيضاً ضيق في التنفس و/أو دوخة أو تعرق أو غثيان.

يتعلم الأشخاص المصابون بالذبحة أن نشاطاً مجهداً معيناً يسبب عدم الارتياح، أو كذلك الانفعال أو الشدة. يجد معظم هؤلاء أن الراحة أو العوامل المهدئة تؤدي عادة إلى اختفاء الذبحة في غضون بضع دقائق. تساعد حبة صغيرة من النيتروغليسرين مذابة تحت اللسان عادة بتوسيع أوعية الدم الإكليلية، وبذلك تزيد جريان الدم وتزيل الانزعاج.

لحسن الحظ فإن حوادث الذبحة العارضة قصيرة نسبياً،

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

ولكن عندما تتشكل جلطة في شريان إكليلي مملوء بلويحة فإن المشكلة تتضاعف. إذا حصل انسداد كامل في أحد هذه الشرايين الصغيرة، فإن النتيجة هي أذى شديد لعضلة القلب. تلك هي النوبة القلبية، احتشاء العضلة القلبية. يحصل ألم شديد في منتصف الصدر أثناء حصول ذلك. كثيراً ما ينتشر الألم إلى الذراع الأيسر. لا يزول هذا الألم بالراحة أو النيتروغليسرين. يستمر ألم النوبة القلبية نصف ساعة على الأقل، وكثيراً ما يستمر أكثر.

مع انقطاع الأكسجين عن منطقة من عضلة القلب، يحصل شيء سيئ آخر. قد يحصل عطب ما في نظام القلب الكهربائي. تستبدل النبضات الكهربائية المستمرة التي تبقي القلب نابضاً بيسر، باختلاج عنيف غير منتظم يسمى بالرجفان البطيني. هذا الاختلاج غير المنتظم وغير الكافي لا يسمح للقلب بضخ الدم بالطريقة التي يفترض أن يضخه بها. ويشكل ذلك موضوع حياة أو موت. قد يضطر الأمر إلى صدمة كهربائية لاستعادة نبض القلب الطبيعي، ولكن ذلك لا ينجح في كل مرة.

في هذه المرحلة يصبح الوقت جوهرياً. يصبح لكل دقيقة قيمتها. عندما يصاب شخص منا بنوبة قلبية، يغدو من الأهمية بمكان إدراك ما الذي يجري، واستدعاء المساعدة الطبية الفورية. في معظم الأماكن في الولايات المتحدة الأمريكية يتم الاتصال برقم 911 ويأتي المسعفون عادة في غضون دقائق.

يمكن لفريق الإنقاذ أن يؤمن الأكسجين والأدوية مباشرة في المكان، ومن هناك يمكن أن ينقل المريض بسرعة إلى وحدة العناية الإكليلية. إذا لم تتوفر خدمة الاستدعاء السريع 911 أو إذا كان على سيارة الإسعاف أن تأتي من مسافة بعيدة، فربما كان من الأفضل الوصول إلى المشفى بأسرع وسيلة ممكنة. يمكن لبعض الأشخاص ألا يصلوا أحياء إلى المشفى.

إذا أمكن إبقاء القلب نابضاً، فإنه يمكن عادة للأدوية أن تساعد في تقوية القلب بشكل كاف بحيث يمكن للجسم شيئاً فشيئاً أن يغير مسار الدم إلى عضلة القلب المتأذية عبر أوعية دقيقة أخرى. والعجيب أن عملية تغيير الطريق هذه والتي تسمى بالدوران الموازي تبقي على الكثير من ضحايا النوبة القلبية أحياء. يكون الدوران الموازي في بعض الأحيان جيداً جداً. ولكن في أحيان أكثر يكون أقل بكثير مما كان عليه في السابق. في هذه الحالة يذكّر ألم الذبحة المتكرر من وقت إلى آخر المريض بحالته هذه.

عادة لا نسترخي ونكتفي بالأمل بأن يكون الجسم دورانه الرادف الخاص به. يمكن للشرابين المسدودة أن تفتح بواسطة ميل يدفع من شريان في الفخذ للأعلى عبر شريان الأبهر إلى الشريان الإكليلي المسدود. وقد يمكنك أن تشاهد على شاشة التلفاز ما يقوم به الجراح في واحدة من عمليات فتح الشرايين المتعددة والتي تقوم بها أداة أو بالون صغير بالدفع أو الحفر أو التفجير عبر الطريق المسدود. تخيل فتح الشرايين كما لو أنه

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

يشبه تنظيف الأنابيب المسطومة بآلة تنظيف. لإبقاء الشريان مفتوحاً، توضع في الشريان قطعة معدن صغيرة تسمى الإستنت. ما أعجب ذلك!

عندما يكون الانسداد شديداً، فإن الطريقة الأخرى لإيصال الدم إلى عضلة القلب هي صنع طريق جديد حول الانسداد بعمليات جراحية. يصنع الجراح رقعة من شريان كان يزود في السابق ثدي الشخص بالدم أو من وريد من إحدى رجلي المريض. يصنع الجسم دائماً دوراناً موازياً في المناطق التي ليست بخطورة القلب. بينما يوقف القلب لوضع تلك الرقع، فإن الدم يمرر عبر أنابيب كبيرة إلى مضخة اصطناعية تبقي الدم جارياً إلى الدماغ والرئتين وبقية الجسم أثناء الجراحة. وفي الوقت الذي يكون فيه القلب متوقفاً عن العمل، يخاط الطعم في مكانه مشكلاً طريقاً جديداً للدم ليجري متجاوزاً الشرايين الإكليلية المسدودة. بعد أن يعاد تشغيل القلب، تفصل المضخة ويجري الدم من جديد إلى عضلة القلب المتأذية.

يمكن في بعض الأحيان ترقيع الشرايين بدون إيقاف القلب. تخيل إجراء هذا الترقيع الدقيق لتلك الشرايين الصغيرة والقلب ما زال ينبض! بدلاً من شق جرح كبير في الصدر، يمكن للجراح أحياناً أن يعمل على القلب من خلال فتحات صغيرة في جدار الصدر عبر ما يسمى جراحة ثقب القفل. ومع أن بعض المشاكل تحصل أحياناً، فإن هذه التقنية العجيبة عادة ما تكون فعالة جداً.

للأسف، فحتى بعد هذه العجائب من الجراحة الحديثة، فإن بعض الأشخاص لا يبدلون أحياناً من أنماط حياتهم التي اعتادوها طوال عمرهم والتي أدت إلى انسطام شرايينهم الإكليلية. ربما كان ذلك عن قلة ذكاء! أو ربما في بعض الأحيان عن جهل. من المؤكد أنه على كل من أجرى عملية جراحية، أو رأب الشرايين، أو تعرض لنوبة قلبية أن يبدل فوراً أنماط حياته التي ساهمت في حصول هذه الانسدادات.

مالذي تقوم به الآن لمنع شرايينك الإكليلية من الانسداد؟

حتى لو لم تتعرض أبداً لنوبة قلبية أو رأب شرايين أو عملية جراحية فإن السؤال نفسه ينطبق عليك. من الجيد أن التقنيات الحديثة متوفرة حين تحتاجها، ولكن من الأفضل أن تقي شرايينك الانسطام من البداية.

كل من يملك سيارة يعلم أنه من الأسهل بكثير والأقل كلفة وإزعاجاً أن تُمنع المشاكل من أن تُصلح. ماذا إذا عن قلوبنا؟ نستطيع أن نمنع الكثير من الانسداد الذي يحصل في شراييننا الإكليلية. وبالفعل، فإن الناس في معظم بقاع الأرض لا يصابون بنوبة قلبية. يمكنك أن تكون من بين أولئك الذين لا يصابون بها، حتى لو كنت تعيش في مجتمع يمضي فيه كثير من السكان الوقت في وحدات العناية الإكليلية بسبب شرايينهم الإكليلية المسدودة.

حتى لو كان عندك لويحات دسمة في شرايينك الإكليلية

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

اليوم، فإن الخيار متوفر لديك لأن تجعل اللويحات الدسمة أشد، أو أن تبقيها كما هي، أو أن تقوم بشيء ما يعطي فرصة جيدة لتراجع اللويحات.

يمكنك شخصياً أن تقلل كثيراً من احتمالات النوبة القلبية. ويتطلب الأمر تبديل عادات طعامك وتمارينك. في هذا الكتاب نخبرك كيف تقوم بذلك.

ليست النوبة القلبية بالأمر الممتع. بل إنها شيء رهيب! لا تقع في مغالطة أنه من المستحسن أن تأكل الكثير من الأطعمة الدسمة ومن ثم تموت بسلام في نوبة قلبية.

فكر في ألم الذبحة المتكرر. فكر في وجودك في وحدة العناية الفائقة. وفكر في تعرضك للجراحة القلبية، حتى مع أحدث الوسائل التقنية. ثم أدرك أنه قد يمكنك أن تتجنب جميع هذه الأشياء تقريباً.

بدلاً من تبرير الأسباب التي تجعلك تستمر في تناول الدسم، اسأل نفسك كل صباح، «ما الذي أستطيع أن أقوم به اليوم لمنع مزيد من الدسم من سدّ شراييني الإكليلية؟»

إذا كنت تريد أن تتمتع بشرايين إكليلية مفتوحة فإنه يمكنك ذلك.

الأمر بسيط، ولكنه ليس سهلاً.

إذا كنت تريد أن تغير نسب الاحتمالات، فابدأ بالعيش

مثل الأشخاص الذين لا يصابون أبداً تقريباً بنوبات قلبية. هذا يعني في البداية، أن تراقب حميتك.

من بين الأمم الصناعية المتقدمة، فإن اليابانيين لديهم أقل نسبة من الإصابات بالنوبة القلبية. أما الشعوب الأخرى التي تتعرض لنسبة قليلة من مشاكل في الشرايين فتشمل الآسيويين الآخرين، وسكان الإسكيمو، والأفارقة، وسكان حوض البحر الأبيض المتوسط، وسكان أمريكا اللاتينية.

يميل الأشخاص في هذه المجتمعات الذين يصابون بنوبات قلبية إلى العيش والأكل بالطريقة التي يأكل بها معظم الناس في مجتمعنا. بالطبع نحن لا نقترح بأن تنتقل لتعيش في مكان ما في المهجر. فقط انظر إلى أنماط أكل وعيش الأشخاص الذين لا يصابون بلويحات دسمة في شرايينهم الإكليلية - والتي تسمى بالتصلب العصيدي - وأنماط أكل وعيش أولئك الذين يصابون بها.

الدسم المشبع هو أحد المتهمين الأساسيين

ليكن في علمك، أن اللحم، والدسم الحيوانية الأخرى، وشحم حيوانات معينة، والزبدة، والحليب كامل الدسم، ومثلجات البوظة، ومج البيض، والجبن وأشياء أخرى كثيرة، تحتوي على الدسم المشبع. وتحتوي الزيوت المدارية مثل زيوت جوز الهند والنخل ونوى النخل أيضاً على الكثير من الدسم السيئ. توجد هذه الزيوت في الكثير من الأشياء التي

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

تتناولها، مثل المأكولات المطبوخة في الفرن، وخاصة أطعمة الولايم.

ينمو معظم المراهقين في مجتمعنا وهم يتناولون شطائر اللحم (الهمبرغر) والأصابع المقلية والمشروبات المختلطة، ناهيك عن الزبدة والجبن ورقائق اللحم والنقانق والأطعمة المقلية واللحوم الدسمة. لا يتعلق الأمر فقط بالأطفال. مع أن بعض التبدلات في طور الحدوث، فإن معظم الناس في مجتمعنا يتناولون كمية كبيرة جداً من الدسم المشبع. الناس في أي مكان في العالم والذين يأكلون بنفس طريقة تناول الطعام في أمريكا الشمالية لديهم معدلات عالية جداً من النوبات القلبية.

إذاً، ماذا عن الأشخاص الذين لا يصابون بالنوبات القلبية؟

يتناول الناس حول العالم أطعمة شديدة الاختلاف مع بعض التشابهات الأساسية المثيرة للاهتمام. تبنى كل حمية على نمط ما من الحبوب؛ القمح في الولايات المتحدة وكندا وروسيا؛ الأرز في اليابان والشرق؛ والذرة في المكسيك وأمريكا الوسطى وأجزاء كبيرة من أمريكا اللاتينية⁽¹⁾. يأكل الكثيرون السمك وطعام البحر للقضاء على الحبوب بحموض أمينية ضرورية.

قارن نمط الطعام هذا بالكميات الهائلة من اللحم والبيض ومنتجات الحليب كاملة الدسم التي تشكل قسماً ضخماً من أنماط الحمية النموذجية للأشخاص الذين يصابون بنوبات قلبية.

هناك عامل حماية آخر ثابت بين المجتمعات التي لديها عدد قليل من أمراض القلب، وهو أنهم إجمالاً لا يشربون الحليب بكثرة. تحتوي القشدة والحليب كامل الدسم العادي والجبن ومثلجات البوظة على دسم الزبدة.

«إن الحليب الكامل طعام أساسي. أليس هو مهم في حميتنا». قد يخطر هذا السؤال على بالك. كبر معظمنا وهو يتعلم ويعتقد أن ذلك صحيح. تتواصل الإعلانات في الطلب منا أن نشرب كمية أكبر من الحليب لنبقى أصحاء. لا ينكر أحد أن الحليب يحتوي على الكثير من التغذية الجيدة، خاصة بالنسبة للرضع والأطفال الصغار. المشكلة هي دسم الزبدة في الحليب الكامل، والقشدة، ومثلجات البوظة، والجبن والذي يساهم كثيراً في انسداد الشرايين الإكليلية. ربما كان ذلك هو السبب في أن 2٪ فقط من الأشخاص في العالم يشربون الحليب بعد أن يفطموا⁽²⁾. تشير دلائل جيدة على أنه ليس من قبيل الصدفة أن اليابانيين التقليديين وسكان الإسكيمو والآخرين الذين لا يصابون بنوبات قلبية لا يشربون عادة الحليب ولا يأكلون الكثير من الجبن ومثلجات البوظة.

هذا لا يعني بالطبع أنه يجب ألا نشرب أي حليب أو نأكل أيّاً من منتجات الحليب، ولكن بعد سنين من شرب الحليب في الطفولة، فإن استعمال الحليب واللبن ومنتجات الحليب خالية الدسم (عديمة الدسم) هو خيار أفضل.

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

الأمر الآخر حول اليابانيين وسكان الإسكيمو وسكان جزر المحيط الهادي والمجتمعات الأخرى التي يندر أو ينعدم فيها حصول النوبات القلبية هو أن الكثير منهم يأخذون البروتينات من السمك وطعام البحر.

لا تحتوي الحميات التقليدية لمعظم الأفريقيين وسكان أمريكا اللاتينية على الكثير من الدسم المشبع السيئ. (عدا عن دولتي الأرجنتين والأرغواي المنتجتين للبقر حيث ترتفع نسبة تناول اللحم). تؤمن الأبقار والذرة التي تؤكل بغزارة في أمريكا اللاتينية مركبات سكرية وبروتينية معقدة حيوية.

على الرغم من أن الناس في دول حوض البحر الأبيض المتوسط يستهلكون بعض الدسم المشبع الموجود في الخراف واللبن والجبن، فإن زيت طبخهم هو بشكل أساسي زيت الزيتون بدلاً من شحم الحيوانات. يحتوي زيت الزيتون بمعظمه على دسم وحيد غير مشبع والذي يبدو أن له بعض الفوائد الإضافية.

ليس هناك أي شك أبداً في العلاقة بين الدسم المشبع وتشكل اللويحات في الشرايين الإكليلية والنوبات القلبية. بينما يعرف كل شخص تقريباً ذلك الآن، فإن ذلك الأمر لم يكن واضحاً من قبل.

دعنا نعود إلى سنة 1952 ونسترق السمع إلى المحادثة التي كانت تجري عندما كان أخصائي التشريح المرضي البلجيكي،

الدكتور إيوجين بيكارد، يجري تشريحاً لجثة بمساعدة طالب طب شاب⁽³⁾:

«إنها تعود»، قال إيوجين بيكارد وهو يفحص بطانة

الشرايين الإكليلية للشخص المتوفى.

«ما الذي يعود؟» سأل طالب الطب.

«اللويحات الدسمة. انظر فقط إلى التصلب العصيدي

الذي يسد الشرايين الإكليلية لهذا الشخص البالغ 52

سنة من العمر. لم نر لويحات شرايين إكليلية منذ

فترة طويلة».

«ما الذي تعنيه؟» سأل الطالب.

«لقد اختفت منذ عام 1942 وبقيت مخفية نحو عشر

سنين. الآن بدأت بالعودة. كنا نراها عند ثلاثة أرباع

الأشخاص الذين شَرَحناهم قبل الحرب. كانت توجد

كلها تقريباً عند الأشخاص الأكثر تقدماً في العمر. ثم

بدأت تختفي ولم يعد يموت الكثير بالنوبات القلبية.

عاش بعض الناس لفترات أطول وعندما توفوا، لسبب

ما، كانت شرايينهم مفتوحة ونظيفة».

لماذا اختفت لويحات الدسم في بلجيكا خلال تلك السنين

الرهيبة للحرب العالمية الثانية؟ حصل أمر مثير للاهتمام. لم

يعد الناس قادرين على الحصول على الأطعمة الغنية التي

اعتادوا تناولها، خاصة اللحم والزبدة والقشدة والحليب. جاء

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

الجنود إلى المزارع وأخذوا الثروة الحيوانية لاستخدامهم الخاص. حصل عوز في توفر اللحم والزبدة والقشدة عند الأغنياء والفقراء الأوروبيين على السواء. لم يكن لديهم خيار آخر. عاشوا على أطعمة عادية بسيطة مثل الحبوب والخضار والفواكه. بحلول عام 1942 اختفت اللويحات الدسمة - وكذلك اختفت النوبات القلبية - واستمر ذلك إلى ما بعد الحرب حين أصبح الناس من جديد قادرين على تناول الكثير من الأطعمة الدسمة.

في أي عمر تبدأ لويحات الدسم بالترسب في شرايين الشخص الإكليلية؟ هل هذا شيء يحصل لمجرد تقدم الشخص في العمر؟ لهذا السؤال أهمية كبيرة لأننا نزن أننا نستطيع أن نساعد الأطفال والشباب اليافعين في التغلب على احتمالات خطورة الإصابة بالنوبة القلبية، كما نستطيع أن نساعد أنفسنا.

يبدأ تشكيل اللويحة في الطفولة وسنوات الشباب. بدا ذلك واضحاً عندما أجري تشريح جثث الجنود الأمريكيين الذين قتلوا في الحرب الكورية. كان معدل عمر الشبان الذين قتلوا في تلك الحرب 22 سنة وكانت قد تكوّنت عند ثلاثة أرباعهم خيوط شحمية في شرايينهم الإكليلية. أكدت دراسات حديثة الأمر نفسه.

فكر في تلك اللويحات الدسمة في كل مرة تأكل فيها أنت أو أحد أفراد عائلتك شطائر اللحم المدهنة أو الأصابع المقلية

أو الكعك المحلى المقلبي بالدهن أو الزبدة أو الأشياء الأخرى المملوءة بالدمس. وتذكر أنه مع دخول هذا الدمس فإن جسمك يكون الكولسترول والشحوم الثلاثية. تضاف هذه شيئاً فشيئاً إلى الترسبات في شرايينك الإكليلية التي قد تسبب الكثير من الأسى.

إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك تعتمدون حمية مماثلة لحمية الأمريكي التقليدي فإن الاحتمالات 50 - 50 بأنك ستموت بسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية. الأمر يصح بالنسبة للرجال والنساء على السواء. بسبب الخرافة التي تقول إن النساء لا يصبين بأمراض الشرايين الإكليلية، فإن أعراضهن لا تؤخذ على محمل الجد، حتى من قبل الأطباء. إن هذا مأسوي، لأنه لدى النساء خطر جدي للإصابة بأمراض القلب، خاصة بعد سن اليأس. في الحقيقة، إن أمراض الشرايين الإكليلية هي القاتل الأول للنساء فوق عمر ال 65. يموت خمسة أضعاف من النساء بسبب أمراض القلب بالمقارنة مع سرطان الثدي. ويموت في كل يوم في أمريكا الشمالية عدد من النساء أكبر من الرجال بسبب النوبات القلبية. تبين الإحصاءات الحيوية أن 49٪ من النساء ما زلن يمتن بسبب أمراض التصلب العصيدي الوعائية (والتي تتضمن أمراض الشريان الإكليلية، والسكتة الدماغية، وأمراض الأوعية المحيطية، وأم الدم؛ إلخ). بالمقارنة مع 42٪ من الرجال الذين يموتون بهذه الأمراض⁽⁴⁾.

لا يوجد من يحب المراهنة على الاحتمالات السيئة، ومع

كيف يمكنك أن تغير احتمالات المخاطرة؟

ذلك لا يعير الناس أحياناً الكثير من الاهتمام للاحتتمالات السيئة عندما يتعلق الأمر بهم أو بصحتهم. يفكر كثير من الناس بأن «ذلك لن يحصل لي». نأمل ألا تضلل نفسك بهذه التبريرات غير المنطقية. يمكن أن تصاب بانسداد الشرايين الإكليلية. وكذلك يمكنك أن تصاب في النهاية بنوبة قلبية أو سكتة دماغية ضخمة.

يمكنك إلى حد كبير أن تغير احتمالات تعرضك للخطر.

ملاحظات

- (1) تؤمن هذه الحبوب وحدات بناء أساسية تسمى الحموض الأمينية الأساسية. بالإضافة إلى تناول الحبوب فإنه، لتكوين البروتين الكامل، يحتاج الأشخاص إلى حموض أمينية ضرورية أخرى موجودة في البقول مثل الفول. لحسن الحظ، عندما تؤكل كل من الحبوب والبقول بانتظام (ليس بالضرورة في الطبق نفسه أو حتى في الوجبة نفسها) فإنه يحصل توازن بحيث ينتج البروتين الكامل. يؤمن السمك وأطعمة البحر الأخرى أيضاً الحموض الأمينية الأساسية. إن طعام البحر أو تركيب الحبوب والبقول مصدران جيدان ناقصا الدمس المشيع للحموض الأمينية الأساسية. يجب أن لا يكون مدهشاً أن هذه هي المكونات الأساسية للحمية عند الأشخاص الذين يعيشون في المجتمعات التي لا تحصل فيها نوبات قلبية، أو تندر فيها.
- (2) حسب فرانك أوسكي، رئيس تحرير سلسلة الكتاب السنوي في طب الأطفال.
- (3) كان الطالب هو وليام. ب. كاستيلي.
- (4) بما أن المعالجة الهرمونية البديلة تقلل بشكل كبير خطر هذه الأسباب المروعة في النساء اللواتي لم يعدن ينتجن كمية كافية من الإستروجين ليحميهن، فإننا نقترح بقوة أن تخضع هذه النسوة لمعالجة هرمونية بديلة بالإضافة إلى أمور أخرى نقترحها.



هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية ومستوياتها في جسمك؟

«كيف أعرف كمية الدسم التي ترسب بالفعل على
بطانة شراييني الإكليلية؟». قد يخطر على بالك هذا
السؤال.

لا يفكر معظم الناس بذلك إلى أن يحصل لهم شيء. قد
يعانون الضيق، أو الثقل، أو عدم الراحة غير العادي (نادراً ما
يمكن أن تسمى بالألم) في صدورهم، أو قد يعانون مجرد
ضيق شديد في النفس. في النهاية، يدركون أن عليهم أن
يحصلوا على العناية الطبية.

يبدأ الطبيب عادة بأن يجري لك تخطيط كهربية القلب. إن
خمساً وعشرين في المائة من هجمات القلب صامتة ولكنها
تظهر على تخطيط كهربية القلب. إذا كان تخطيط كهربية القلب
أثناء الراحة طبيعياً فإن الخطوة التالية هي إجراء اختبار الجهد
بدولاب التمرين. يجري تخطيط كهربية القلب بينما أنت تقوم

بالتمرين. في الأشخاص الذين لا يستطيعون القيام بالتمارين. يحقن بعض الأطباء دواء الـدايبيريدامول (البرسانتين) الذي يسرع قلبك.

إذا كانت شرايينك (الإكليلية) مسطومة، فعندما يتم تسريع عمل قلبك، لا تصل كمية كافية من الدم إلى عضلة قلبك. يبدل ذلك في تخطيط كهربية القلب لديك في طريقة مميزة توصف بانخفاض أو ارتفاع الـ ST وهو قطعة من رسم تخطيط كهربية القلب). في ذلك الوقت، قد يحقن التالسيوم، أو نظير مشع آخر في وريد في ساعدك (أو أكثر) من المسح الأول ليرى ما إذا كان نقص جريان الدم نقصاً دائماً.

إذا كان النقص دائماً، فإن ذلك قد يعني أن الجزء من عضلة القلب الذي لم يكن يستقبل الدم يكون قد مات. على كل حال، فهو يعني أنه يوجد انسداد في شرايينك الإكليلية. وبالتالي يذهب الأطباء إلى الخطوة الأخرى لمعرفة أين يوجد الانسداد وكم هي شدته. يتطلب ذلك أن تدخل قثطرة في شريان في مغبنك وأن تجري للأعلى عبر الشرايين الكبيرة في معدتك وصدرك إلى شرايين قلبك. تحقن مادة ظليلة شعاعياً لتسمح لطبيبك برؤية مكان الانسداد.

يستغرق إجراء جديد يسمى التطوير الطبقي المحوري فائق السرعة ست دقائق فقط بينما تكون مستلقياً. يمكن للأطباء بهذا

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

الفحص أن يروا الكثير من الترسبات التي تتوضع على شرايين قلبك. هناك إجراء أحدث حتى، يستعمل الرنين المغناطيسي، يمكن أطباءك من رؤية باطن شرايينك بدون الحاجة إلى استعمال قثطرة.

ولكن، هذا مجرد جزء من القصة عندما تدرك أن نوبتك القلبية الأولى أو التالية لا تأتي عادة من انسداد كبير في شرايينك ينقص الجريان الدموي، ولكن في الواقع من ترسبات الدسم الطري، عادة في الأودية بين الانسدادات الكبيرة. تغطي هذه الترسبات الطرية بطبقة رقيقة فقط من الخلايا. تتمزق هذه الطبقة وتسبب تشكل جلطة دموية ضخمة، مما يسبب نوبة قلبية. نحن فقط نبدأ لنجد طرقاً لرؤية هذه الترسبات قبل أن تنمو إلى أنواع الترسبات التي تسد الجريان الدموي. عندما ينقص الناس النوع السيئ من الكولسترول، أو الجزيئات الغنية بالشحوم الثلاثية السيئة في دمائهم، فإن أول الجزيئات التي تنكمش هي هذه اللويحات الطرية.

إجر فحصاً دمويّاً

هناك شيء يستطيع كل شخص أن يقوم به بل يجب أن يقوم به الآن، وهو أن يفحص كمية الدسم التي تجري في دمه. تخبرك مجموعة من الفحوص (تسمى جدول الدسم) عن احتمال خطورة إصابة شرايينك الإكليلية بالانسطام.

هل تعرف أرقام الكولسترول والشحوم الثلاثية لديك؟

نقول أرقاماً وليس رقماً
لأنه يوجد 18 نوعاً مختلفاً
من الكولسترول - معظمها
سيئ والبعض جيد - وتوجد
نسبة مهمة جداً.

يبدأ الأمر بقياس
الكولسترول الكلي والبروتين
الشحمي رفيع الكثافة لديك .
يمكن أن يجري قياس هذين
الكولسترولين بدون صيام
(فحوص بدون صيام).
ينبغي ألا يضيع الأطباء
والمرضى بعد اليوم أوقاتهم
أو أموالهم بقياس
الكولسترول الكلي وحده.

هل هناك طريقة أسهل لرؤية هذه
اللويحات الطرية أو الكبيرة التي
تتشكل داخل شرايينك الإكليلية؟ ليس
مباشرة، ولكنه يمكننا أن نحصل على
دليل بل إجراء مسح (فوق صوتي أو
طبقي محوري فائق السرعة) لرؤية
ما إذا كانت اللويحات تتشكل في
الشرايين الكبيرة - السباتيان - التي
تحمل الدم إلى دماغك. «وماذا يعني
ذلك؟» قد تتساءل هذا السؤال. «ما
علاقة اللويحات في شرايين الشخص
السباتيين بانسطام شرايينه
الإكليلية».

يظهر عمل طبيعي من فرامنغهام أن
76٪ من الأشخاص بعمر أكثر من 65
سنة لديهم فعلاً آفات في الشرايين
السباتية تكفي لتظهر على السطح، إن
بعض هذه الآفات قد يكون مجرد
ثخانة في جدار الشريان وبعضها
الآخر قد يكون ترسبات من الدسم.
إذا وجدت لويحة في شرايينك
السباتية، فإنه يمكن أن نكون شبه
متأكدين من أنه يوجد لويحة في
شرايينك الإكليلية.

نحن نعتقد أن الفحص الماسح
للويحات الشريانية سيصبح إجراء
مفيداً جداً واسع الاستعمال مع
مرور الوقت. في الوقت الحالي، لا
يعتبر مسح الشرايين السباتية إجراء
روتينياً عند أولئك الذين يشبه بأن
لديهم مرضاً في الشرايين الإكليلية.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

أنظر أولاً إلى الكولسترول لديك. هل هو تحت 150 ملغ / دسل (3,8 ميليمول / لتر)؟ إذا كان الأمر كذلك فعليك أن تمشي كل يوم لمسافة ميلين وأن تأكل الطعام قليل الدسم لكي تنقص من خطورة إصابتك بسرطان الكولون، أو أمراض الحويصل المراري، أو سرطان الثدي. أما فرص إصابتك بنوبة قلبية فهي قليلة جداً.

إذا بلغ مستوى الكولسترول الكامل 150 (3,8)، عندها يجب أن تحسب نسبة بسيطة. قسم الكولسترول الكلي على كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة. افترض أن الكولسترول الكلي لديك كان 200 وأن كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة كان 50، عندها تكون نسبته 4.

الكولسترول الكلي / كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة = 4.

إذا كانت النسبة أعلى من 4 عندها فإنك مستمر في زيادة ترسبات الدسم في شرايينك. يجب عليك أن تبدأ بنظام الحمية والتمارين لكي تخفض هذه النسبة إلى أقل من 4 لكي توقف تطور الوحل الكولسترولي في شرايينك.

إذا كان قد حصل لديك نوبة قلبية أو سكتة دماغية أو انسداد في شريان ما وأردت أن تقلص من الترسبات الدسمة الموجودة فعليك أن تخفض النسبة إلى ما دون 3.

ولكن لمعرفة ما إذا كان لديك مشكلة في البروتين

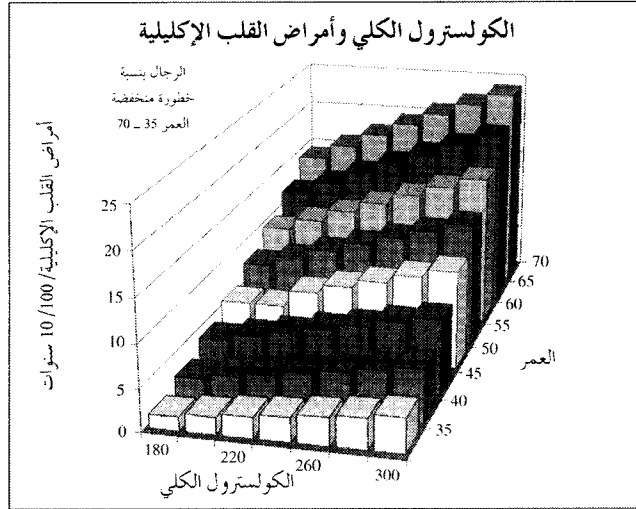
الشحمي خفيض الكثافة السيئ أو مشكلة في الشحوم الثلاثية السيئة أو في كليهما، يجب علينا أن نجري فحوصاً أخرى.

إذا بلغ الكولسترول الكلي لديك 150 وكانت نسبة الكولسترول الكلي / كولسترول البروتين الشحمي 4 أو أكثر فيجب عندها إعادة فحص الدهم عندك بعد صيام من 12 إلى 14 ساعة، حيث نقيس الكولسترول الكلي، والبروتين الشحمي رفيع الكثافة، والشحوم الثلاثية.

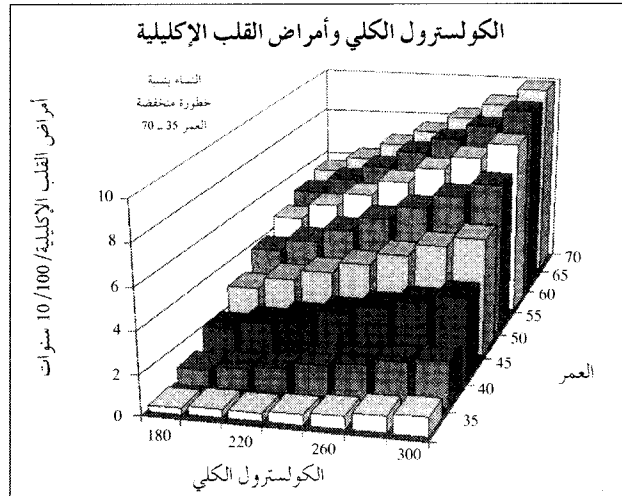
إذا كان الكولسترول الكلي 150 أو أكثر وكانت نسبة الكولسترول الكلي / كولسترول البروتين الشحمي 4 أو أكثر، فانظر في رقم الشحوم لديك الثلاثية. إذا كانت تحت 150 (1,7) فإن لديك البروتين الشحمي خفيض الكثافة السيئ. يوجد لديك كمية كبيرة من كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة بالنسبة للبروتين الشحمي رفيع الكثافة في جسمك.

إذا كان لديك مستوى مرتفع من الكولسترول الكلي. هل أنت متجه نحو الإصابة بنوبة قلبية، أم أنك ستنجو إذا كانت الشحوم الثلاثية لديك 150 أو أكثر مع تلك النسبة السيئة أكثر من 4 فإن لديك ارتفاعاً في الشحوم الثلاثية ومستوى منخفضاً في كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة وهذه هي مؤشرات تناذر ريفين إكس، أو رباعية كابلات المميته، أو فرط التوتر الشرياني بعسر التشحم لوليام، أو تناذر المقاومة للإنسولين لدفرونزو، أو تناذر الاستقلاب المتعدد.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟



الشكل ب



الشكل ج

يأتي الكثير من معلوماتنا عن علاقة الكولسترول بأمراض الشرايين الإكليلية من دراسات مثل دراسة فرامنغهام القلبية وبعض التجارب السريرية الأخرى ذات التصميم الجيد. كما تستطيع أن ترى في الأشكال ب وج، فإنه في أي عمر فعلياً يرتفع معدل الإصابة بالنوبة القلبية 2٪ مقابل كل 1٪ في ارتفاع مستوى الكولسترول الكلي في الدم. هذا صحيح حتى بالنسبة للأشخاص فوق الـ 65 سنة من العمر.

كان متوسط الكولسترول الكلي للرجال الذين أصيبوا بنوبة قلبية في دراسة فرامنغهام القلبية في الستين الـ 16 الأولى من الدراسة 244. الآن، وبعد نحو 33 سنة، المستوى المتوسط هو 255. بشكل عام، كلما زاد معدل الكولسترول الكلي، كلما زاد احتمال إصابة الشخص بالنوبة القلبية.

بعض الأشخاص في دراسة فرامنغهام القلبية الذين كان لديهم مستويات عالية من الكولسترول لم تحصل لديهم نوبة قلبية. المهم هو معرفة مكانك منها؟

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

دراسة فرامنغهام القلبية

بدأت دراسة مستمرة عميقة سنة 1948 على 5127 رجلاً وامرأة في مدينة فرامنغهام، في ولاية ماساتشوستس لتقييم عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب الإكليلية. مثل أفراد الدراسة نصف جميع الكهول الأصحاء - رجالاً ونساء - في تلك البلدة. منذ ذلك الوقت حتى اليوم، ظل هؤلاء الأشخاص يفحصون كل سنتين. وانضمت إليهم أجيال جديدة من سكان فرامنغهام. هذه الدراسة هي بشكل أو بآخر «هدية» من سكان فرامنغهام إلى العالم. تُتبع بدقة النوبات القلبية والوفيات والمعطيات المخبرية، مما أعطى معلومات مهمة عن عوامل الخطورة المتعلقة بأمراض الشرايين الإكليلية. بعد التحليل الدقيق للمعطيات من فرامنغهام، بالإضافة إلى الدراسات المتعاونة من الولايات المتحدة الأمريكية وفنلندا والدول الأخرى، تبين أنه لا يوجد أي شك بأن مستويات الكولسترول العالية تسبب عدداً أكبر من النوبات القلبية. يظهر مجمل هذه النتائج أن الارتفاع بمقدار 1٪ في الكولسترول يزيد فرصة الإصابة بأمراض القلب الإكليلية 2٪ عند كل من الرجال والنساء.

أحد كتابي هذا الكتاب وليام ب. كاستيلي كان المدير الطبي لدراسة فرامنغهام القلبية لمؤسسة القلب والرئة والدم القومية من سنة 1979 حتى 1995.

الكولسترول الكلي لا يخبر عن كل شيء

يبدأ الجواب بمعرفة أرقام الكولسترول عندك. غير أن مستوى الكولسترول الكلي في دمك يعطي دليلاً واحداً فقط عما يفعله جسمك بالدهن المشبع والكولسترول الذي تتناوله. وهو مجرد دليل وحيد لأنه يوجد 18 نوعاً مختلفاً من الكولسترول والدهن الأخرى (الشحوم) في دمك، وهي ليست جميعها

سيئة. كما سنظهر لك، فإن قياس الكولسترول الكلي وكولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة والشحوم الثلاثية يسمح لنا بالقيام بتقييم جيد لوضعك.

يفحص طقم الكولسترول المنزلي أو «الفحص الماسح» للكولسترول الموجود في الأسواق فقط الكولسترول الكلي. مع أن هذه الفحوص قد تساعد على تحديد الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية جداً من الكولسترول، فإنها تضيع الأشخاص المعرضين للخطورة والذين قد يبدو مستوى الكولسترول لديهم مقبولاً. نحن ننصح بعدم الاعتماد على هذه الفحوص البسيطة لأنها لا تعطي كامل المعلومات التي تحتاجها أنت وطبيبك. عندما يكون مستوى كامل الكولسترول لديك بين 150 و300 (وهذا موجود في نحو 90٪ من الأشخاص بعمر 30 سنة أو أكثر)، لا نستطيع أن نخبرك ما إذا كنت من أفراد المجموعة التي ستصاب بنوبة قلبية أو المجموعة التي ستبقى حرة من النوبات.

يتبع معظم الأطباء التوجيهات التي يوصي بها برنامج التعليم القومي للكولسترول والتي توصي بأن يبدأ كل شخص بقياس مستوى الكولسترول الكامل لديه وكولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة. يمكن أن يجري كل من الاختبارين بدون صيام، ولذلك فهذه طريقة ملائمة جداً كبداية.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

يمكنك الآن أن تنظر في العناصر الأساسية الحاوية للدهن في دمك:

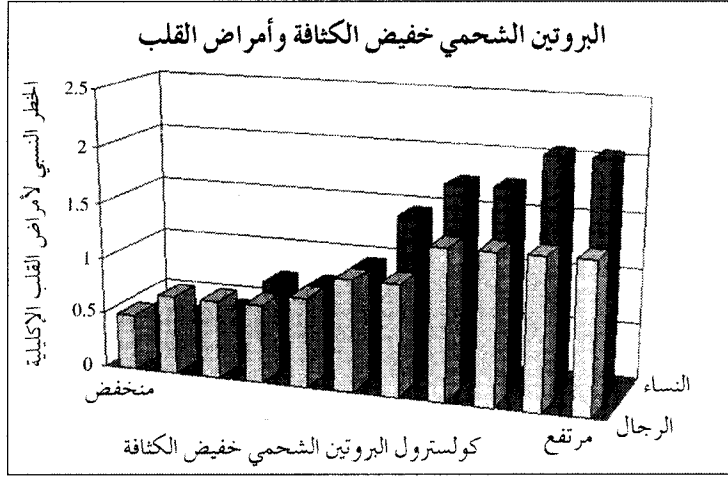
- كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة.
- الكولسترول الكلي.
- الشحوم الثلاثية.
- كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة.

الكولسترول الجيد (الصحي) (البروتين الشحمي رفيع الكثافة)

أحد الأشياء التي تستطيع مجموعة جيدة من الاختبارات الدموية أن تخبرك بها هو مستوى الكولسترول الجيد، والمسمى البروتين الشحمي رفيع الكثافة. HDL, high density lipoprotein. (يذكر حرف H بالإنكليزية أن الكولسترول صحي . Healthy

الكولسترول السيئ (البروتين الشحمي خفيض الكثافة).

هذا هو الكولسترول السيئ والمسمى البروتين الشحمي خفيض الكثافة LDL, low density lipoprotein ويمكن تذكر أن في حرف L بالإنكليزية لكلمة سيئ Lousy. أنظر الشكل د.



الشكل د

إذا لم يكن لديك مشكلة في الأوعية الدموية في القلب ولم يكن لديك عوامل خطر أخرى، فخفض مستوى كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك إلى ما دون 160 (4,1).

إذا كنت سليماً من الأمراض السريرية ولكن كان لديك عاملان من عوامل الخطورة الأخرى مثل مرض قلب وراثي تحت 55 سنة في عائلتك، ارتفاع في ضغط الدم، تدخين السجائر، الداء السكري، البروتين الشحمي رفيع الكثافة (تحت 35) عندها يجب أن يكون البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك تحت 130 ملغ/دسل (3,4 ميليمول/لتر). إذا كنت قد

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

أصبحت بنوبة قلبية أو مشاكل في الأوعية الدموية فيجب أن يكون مستوى كثافة البروتين الشحمي أقل من 100 (2,6).

الشحوم الثلاثية

معظم (نحو 70٪ في أمريكا الشمالية) الشحوم الثلاثية، وهي نوع مختلف من الدسم عن الكولسترول، يوجد في جزيئات صغيرة في دمك. يمكن لهذه الجزيئات أيضاً أن تترسب في جدران شرايينك. ولأن هذه الجزيئات تحتوي أيضاً على

إن الشحوم الثلاثية هي أكثر الأشكال شيوعاً من الدسم في الحمية، وفي الجسم البشري. كثرة هذه الدسم تضع الشخص تحت خطر التهاب البنكرياس. بالإضافة إلى خطر الإصابة بالنوبة القلبية.

تحمل الشحوم الثلاثية في البروتين الشحمي منخفض الكثافة، الذي يمكن أن نضيفه إلى عداد البروتينات الشحمية السيئة الأخرى.

يمكن أن تسبب زيادة الشحوم الثلاثية انسداد الشرايين الإكليلية حتى لو كانت مستويات الكولسترول طبيعية.

الكولسترول، فإنها تضاف إلى الكولسترول في دمك. تزيد هذه الجزيئات في دمنا عندما نأكل الكثير من الدسم المشبع والكولسترول ونصبح بدينين.

بالإضافة إلى ذلك، فمع زيادة الشحوم الثلاثية، يصبح دمنا أكثر عرضة للتجلط، ويرتفع مستوى الإنسولين عندنا، وينخفض مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة، ويرتفع ضغطنا الدموي.

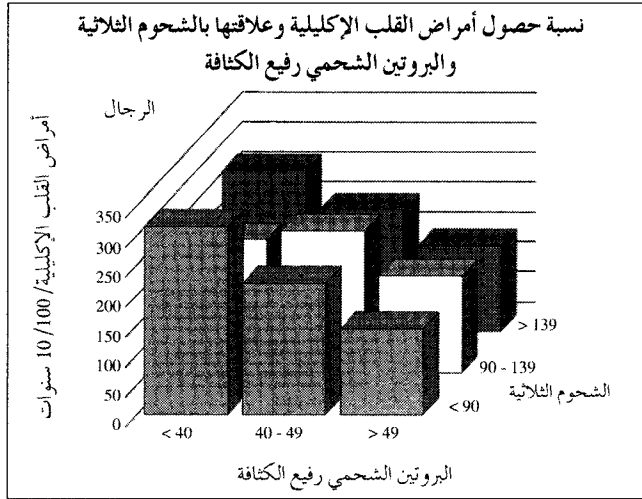
يمكن أن يرتفع مستوى نوع آخر من الجزيئات الغنية بالشحوم الثلاثية في دمائنا من تناول كمية كبيرة من السكريات

المكررة (الطحين الأبيض، السكر)، ومع أن ميل هذه الجزيئات الأكبر حجماً للترسب في أوعيتنا الدموية أقل، فإنها تترافق عادة مع ميل أكبر لدمنا للتجلط. كما أنها تترافق أيضاً مع انخفاض في مستوى كولسترول البروتين الشحمي عالي الكثافة.

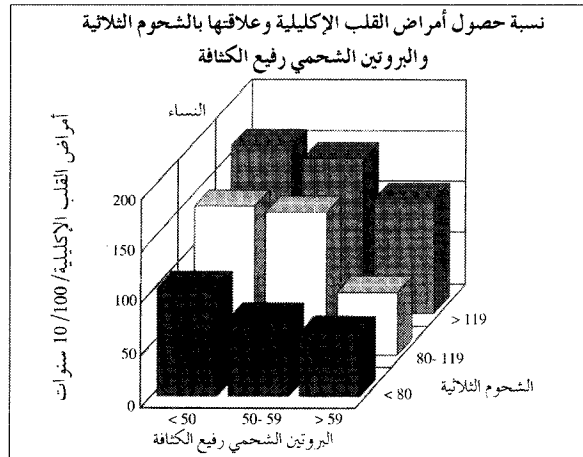
إذا كانت نسبة الشحوم الثلاثية عندك 150 أو أعلى وفي الوقت نفسه كانت نسبة البروتين الشحمي عالي الكثافة لديك 45 أو أقل، فإنك تمتلك جزيئات شحوم ثلاثية صغيرة وطريقاً سريعاً إلى الأمراض الوعائية؛ بينما إذا كانت شحومك الثلاثية عالية مع مستوى مرتفع لكولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة، فإنك تمتلك الأنواع الأكبر، والتي هي إلى حد ما أقل خطورة، من الشحوم الثلاثية. تزداد جزيئات الشحوم الثلاثية من النوع الأكبر أيضاً بشرب الكثير من المشروبات المقطرة أو تناول الإستروجينات أو أخذ أحد الأدوية الراجعية كولستيبول أو كويستران. تظهر العلاقة بين احتمالات خطورة المستويات العالية من الشحوم الثلاثية والمستوى المنخفض من البروتين الشحمي رفيع الكثافة في الشكلين (هـ) و (و).

هذا يلفت الانتباه إلى مشكلة أخرى. فليس كل شخص، حتى محترفي العناية الصحية الجيدين ومنظميها الرسميين، يفهم جدية ارتفاع الشحوم الثلاثية. يظهر الشكل (ز) علاقة ثابتة بين مستويات الشحوم الثلاثية المرتفعة وأمراض الشرايين الإكليلية. تتبع الدكتور كاستيلي المعطيات بعناية على مدى سنين عديدة في دراسة فرامغهام القلبية والدليل لا يدع مجالاً للشك.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟



الشكل هـ



الشكل و

كلما ازداد مستوى الشحوم الثلاثية في الدم، كلما ازداد معدل النوبات القلبية في كل دراسة. مهما قيل نقيض ذلك، فإن الأشخاص الذين لديهم شحوم ثلاثية عالية - حتى مع مستويات كولسترول طبيعية - يمكن أن يحصل لديهم كما هو حاصل في الواقع نوبات قلبية بسبب انسداد الشرايين الإكليلية.

يعلم الدكتور غريفن ذلك من تجربته الشخصية حيث أجريت له عملية جراحية بعد أن حصل لديه انسداد 98٪ في أحد الشرايين الإكليلية و 80٪ في الآخر، ناتج عن شحوم ثلاثية عالية مع مستويات طبيعية تماماً من الكولسترول الكلي.

عاجلاً أو آجلاً، فإن خطر الشحوم الثلاثية المرتفعة سيصبح داهماً على مستوى شامل. بينما التصريح الرسمي هو أن الشحوم الثلاثية قد تشكل مشكلة، فإنه لا يوجد أي شك في ذلك. إن ارتفاع الشحوم الثلاثية مشكلة كبيرة.

نسبة الكولسترول

يقود ذلك إلى رقم آخر نريد أن نعرفه. لن نتوقع منك أن تتذكر الكثير من الأرقام، ولكن هذا الرقم مهم. هذا الرقم هو نسبته - والذي هو ببساطة نسبة الكولسترول الكلي لديك مقسوماً على مستوى الكولسترول لديك من البروتين الشحمي رفيع الكثافة.

إن النسبة الآمنة هي 4 أو أقل. أي نسبة أعلى من ذلك تعني أن خطر إصابتك بنوبة قلبية يزداد. في الحقيقة، يظهر

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

الشكل (ح)، أنه كلما زادت النسبة كلما زادت نسبة الخطورة. ذلك هو السبب في أهمية النسبة.

كما أظهر الدليل القاطع في دراسة فرامنغهام القلبية على مدى الكثير من السنين، فإن مستوى الكولسترول الكلي لدى شخص ما لا يخبر كامل القصة. تعتمد أهمية ارتفاع الكولسترول الكلي في الحقيقة على مدى ارتفاع أو انخفاض كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة عند أي شخص. كما شرحنا، فإن البروتين الشحمي رفيع الكثافة هو الكولسترول الصحي أو الجيد. الشيء الجيد هو أنه إذا كان لدى الشخص كمية كافية من البروتين الشحمي رفيع الكثافة، فإنه يحميه إلى حد ما من الآثار المؤذية للبروتين الشحمي خفيض الكثافة أو للكولسترول الكلي. كما هو واضح بشكل قاطع في الشكل (و)، فإنه كلما زاد مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة لدى الشخص، كلما انخفضت نسبة حصول النوبات القلبية.

من ناحية أخرى، إذا كان لدى الشخص مستوى منخفض جداً من البروتين الشحمي رفيع الكثافة، حتى بوجود مستويات طبيعية من الكولسترول، فإنه قد يكون عرضة لخطر كبير. هذا يعني أن شخصاً ما بمستويات منخفضة جداً من البروتين الشحمي رفيع الكثافة قد يكون عرضة حتى لخطر أكبر من شخص آخر لديه مستوى أعلى من الكولسترول الكلي، ولكن لديه أيضاً مستوى نسبي أعلى من البروتين الشحمي رفيع الكثافة. الحالة الوحيدة التي لا نهتم فيها بالبروتين الشحمي

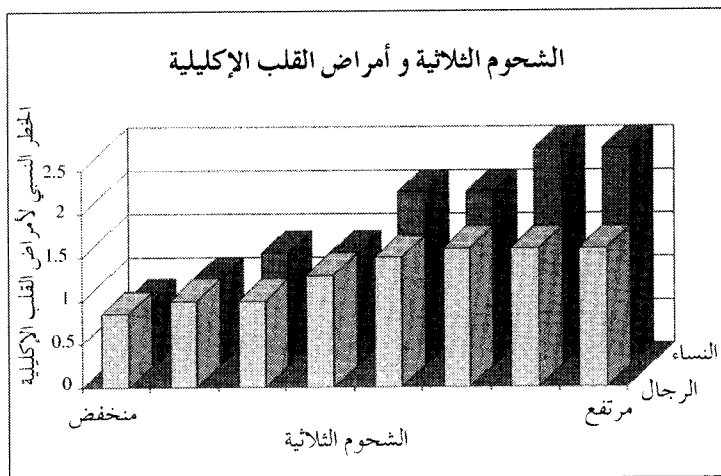
رفيع الكثافة لديك أو بنسبتك هي عندما يكون مستوى الكولسترول الكلي لديك أقل من 150.

لنقل، على سبيل المثال، أن مستوى الكولسترول الكلي لدى شخص ما هو 170. يعتبر ذلك من قبل الكثير طبيعياً جداً. إذا كان لدى ذلك الشخص مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة 32، فإن لدى الشخص نسبة عالية بشكل خطر تساوي 5,3، مما يعني أن الشخص عرضة لتجمع اللويحات الدسمة والإصابة بنوبة قلبية. (إذا كنت في كندا أو أوروبا أو أي مكان آخر تستخدم فيه وحدات المليمول/لتر، فإن النسبة تبقى نفسها تماماً $0,78 \div 4,2 = 5,3$).

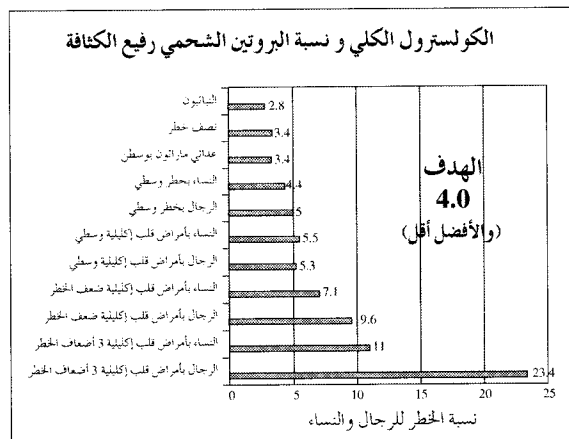
افترض أن صديقاً آخر لديه في الظاهر مستوى كولسترول كلي طبيعي يعادل 180 ومستوى من البروتين الشحمي رفيع الكثافة يساوي 30. فإن النسبة تساوي 6، حتى أعلى من المثال السابق. يحتاج كل من الشخصين إلى برنامج مكثف للمساعدة في السيطرة على مستوى الدهون لديهما.

يتفق الجميع على أن مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة يجب أن يكون أعلى من 35، ولكن ليس كل شخص يفهم أهمية العلاقة بين البروتين الشحمي رفيع الكثافة والكولسترول الكلي، والتي يمكنك أن تراها في الشكل (ي).

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثة؟



الشكل ز



الشكل ح

تصور صديقاً مستوى الكولسترول الكلي لديه 250، متجاوزاً إلى حد بعيد المستوى الذي يعتبره معظم الناس في مجال الخطر العالي للإصابة بنوبة قلبية. في معظم الأحيان، ربما كان ذلك صحيحاً. افترض الآن أن مستوى البروتين الشحمي رفيع الكثافة لدى هذا الصديق كان 65، وهذه كمية كبيرة من الكولسترول الصحي. ينتج أن النسبة 3,8، والتي تعني أن صديقك ليس في الحقيقة معرضاً لخطر عال. عند الصديق كمية كافية من كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة لكي يساعد في الحماية ضد المستويات العالية من الكولسترول السيئ.

إن فهم العلاقة بين البروتين الشحمي رفيع الكثافة والكولسترول الكلي تشرح كيف أن التوجيهات صادقة النية، والتي تعتمد فقط على معرفة الكولسترول الكلي لدى الشخص، لا تعطي معلومات كافية.

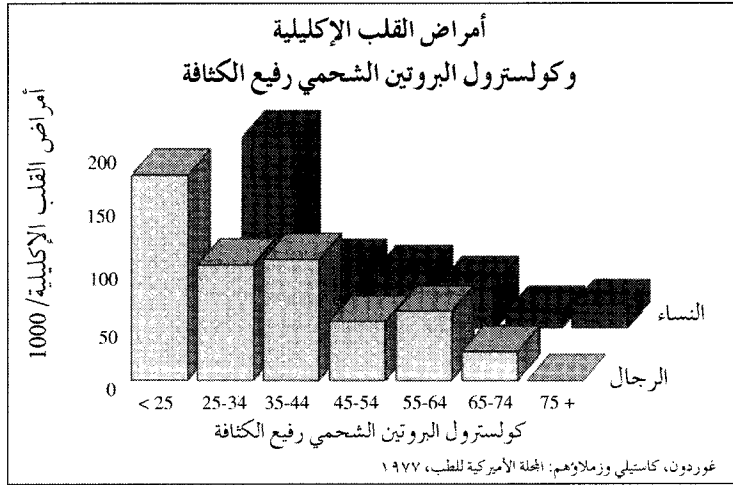
يعتقد الكثير من الناس أن أي شخص لديه مستوى كولسترول كلي تحت 200 آمن وليس عرضة للخطر. من المدهش أن الكلمة المستعملة في التوجيهات الأصلية التي تصف مستويات الكولسترول تحت الـ 200 هي «مرغوب بها». في البداية، ذهبت التوجيهات إلى القول بأن مستويات الكولسترول بين 200 و 240 هي في حدود المرتفعة. افترض أن شخصاً لديه مستوى الكولسترول الكلي 210 والبروتين الشحمي رفيع الكثافة 30. إن تقسيم 210 على 30 يعطي 7. ليس هناك أي حدود في خطر هذا الشخص، إنه في مجال الخطر المرتفع.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

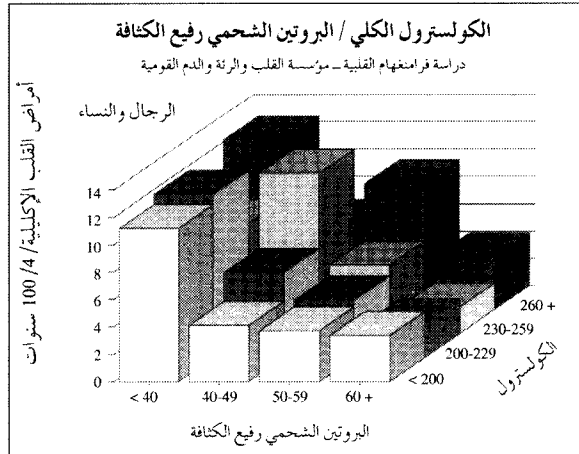
التناذر إكس Syndromex

هاك المزيد من المعلومات عن «تناذر إكس القاتل»، وهو مزيج من ارتفاع الشحوم الثلاثية، وانخفاض البروتين الشحمي رفيع الكثافة (أحياناً زيادة البروتين الشحمي خفيض الكثافة)، وزيادة الضغط الدموي، وزيادة في الكثير من عوامل التجلط، وزيادة حمض البول، وسكر الدم الذي بدأ بالارتفاع، وكثيراً من الأحيان مع زيادة في الوزن. يلاحظ ذلك عادة وكأنه دولاب احتياطي حول وسط الجسم. إن أي شخص لديه مستوى مرتفع من الشحوم الثلاثية ومستوى منخفض من البروتين الشحمي رفيع الكثافة يجب أن ينتبه لزيادة الوزن أو أعراض داء السكري (زيادة العطش، والجوع، وزيادة عدد مرات التبول) أو زيادة تدريجية في مستوى سكر الدم في الصيام.

إن للتناذر إكس أهمية كبيرة بحيث إن مستويات سكر الدم أثناء الصيام فوق 100 يجب أن تؤخذ على محمل الجد عند الأشخاص الذين لديهم ارتفاع في الشحوم الثلاثية أو انخفاض في البروتين الشحمي رفيع الكثافة. لجعل هذه التراكيب من المشاكل الصعبة أكثر سوءاً، فإن مستويات الإنسولين ترتفع في هؤلاء الأشخاص، مما يضعهم على الطريق السريع إلى داء السكري. عندما يكون هناك زيادة في الوزن، فإن إنقاص مجرد 15 رطلاً (7,5 كغ) يعطي تأثيراً واسعاً. إن السيطرة على كل العوامل في هذا التناذر القاتل مهمة جداً.



الشكل ط



الشكل ي

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

تظهر العلاقة بين خطر ارتفاع مستويات الشحوم الثلاثية وانخفاض مستويات البروتين الشحمي رفيع الكثافة في الشكولين (د)، (هـ).

فكر في مقدار المال الذي يمكن أن يوفر إذا أمكن أن نكتشف جميع الأشخاص المعرضين لخطر النوبات القلبية وأن نضعهم في البرنامج المنطقي الذي نقدمه في هذا الكتاب. إن تكاليف العناية المركزة في وحدة العناية الإكليلية، وتصوير الشرايين الظليل، ورأب الشرايين أو عمليات جراحة القلب المفتوح الجراحية لأولئك الذين يصابون بأمراض إكليلية تزيد كثيراً عن تكاليف كشف الأشخاص المعرضين للخطر، ومساعدتهم في تغيير أنماط حياتهم، وإعطائهم الأدوية الخافضة للدهون.

دعنا نتكلم عن الأشخاص في منزلك. سنقوم نحن بمساعدتك - ومساعدة كل شخص في عائلتك - في خفض خطر إصابتك بنوبة قلبية. هاك بعضاً من الأرقام السهلة التي نريدك أن تتذكرها. بعد تذكر هذه الأرقام نريدك أن تبقي أرقامك في هذه المستويات:

الكولسترول الكلي: 150 أو أقل رقم مثالي إذا كان الرقم لديك فوق 150، فإنك تحتاج إلى النظر في نسبة الكولسترول الكلي/ البروتين الشحمي رفيع الكثافة لديك.

نسبة الكولسترول الكلي/ البروتين الشحمي رفيع الكثافة: أقل من 4 (أقل من 3 عند المصابين بمرض في الأوعية أو القلب).

تفهم التوجيهات الرسمية

حسب التوجيهات السابقة الرسمية لبرنامج التعليم القومي للكلسترول، إذا كان الكولسترول الكلي لديك فوق 240 أو إذا كنت في مجموعة على الحدود بين 200 و239 وكان لديك عاملان من عوامل الخطر، فقد كان يمكن أن ترسل لفحص البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك. تزيد فرص حصول مرض شرايين إكليلية ونوبة قلبية لديك بشكل ذي أهمية إذا كان عندك أي اثنين من عوامل الخطر هذه:

- إذا كنت ذكراً (أو أنثى فوق عمر 50).
- إذا كان لديك ارتفاع في الضغط الدموي.
- إذا كنت مدخناً.
- إذا كان أحد أفراد عائلتك قد أصيب بنوبة قلبية تحت عمر 55.
- إذا كان كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة لديك أقل من 35.
- إذا كنت مصاباً بالداء السكري.
- إذا كنت زائد الوزن.

إذا كان البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك تحت 130، فربما تكون قد أخبرت بأن احتمالات الخطورة لديك قليلة وأنه عليك أن تتبع حمية حذرة وأن تمارس الرياضة وألاً تدخن.

إذا كان البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك 160، فربما تكون قد أخبرت بأن ذلك سيء بالفعل وسيطلب منك أن تتبع حمية قليلة الدسم المشبع، قليلة الكولسترول كما نقترح نحن عليك.

لقد قرأت حتى الآن الكثير من الأرقام. كما يظهر الشكل د بوضوح، فإنه لا يوجد أي شك بأنه كلما زاد مستوى البروتين الشحمي خفيض الكثافة كلما زاد خطر الإصابة بأمراض الشرايين الإكليلية. يتفق الجميع تقريباً على أن الحفاظ على البروتين الشحمي خفيض الكثافة لديك أقل من 130 أمر جيد، وأن البروتين الشحمي خفيض الكثافة 160 مرتفع جداً.

ماذا عن الأشخاص بين هذين الرقمين؟ نحن قلقون على العدد الكبير من الأشخاص الذي يضيع في الارتباك. يمكنك أن ترى كم هو أفضل وأبسط

اتباع اقتراحاتنا حول استعمال مستويات الكولسترول الكلي والنسبة والشحوم الثلاثية لمعرفة مدى الخطر الذي أنت فيه الآن ومع مرور الزمن. من أين أتت تلك التوجيهات المشوشة إذاً؟

لوقت طويل من الزمن لم يكن أحد ينتبه كثيراً إلى مستويات الكولسترول - ما لم تكن فوق 300 وهو رقم ضخم جداً.

لوضع ذلك في منظوره، عندما ولدت كان مستوى الكولسترول الكلي لديك 70. بعد ذلك، عندما بدأت بتناول الطعام، ارتفع إلى نحو 150 في عيد ميلادك الأول. مع استمرار الأطفال في أمريكا الشمالية بتناول الكثير من الدهم، فإن متوسط مستوى الكولسترول لديهم يرتفع إلى 160. يبقى ذلك عادة على حاله تقريباً حتى عمر 17. عندها في مجتمعات مثل مجتمعنا، يبدأ المستوى عادة بالارتفاع مرة أخرى إلى أن يصل مستوى متوسطاً عند الكهول نحو 210 إلى 220. هذا المعدل المتوسط بعيد عن المعدل الصحي. معظم الناس حول العالم ليس عندهم هذا المستوى العالي من الكولسترول. الأشخاص في نواحي العالم الذين لا يأكلون نفس الكمية التي نأكلها من الدهم السيئ والذين لا تحصل عندهم أمراض في الشرايين الإكليلية تكون عندهم مستويات الكولسترول الكلي 150 أو أقل. من بين الـ 5,7 بليون إنسان على سطح الأرض، فإن 4 بليون ليسوا عرضة لخطر أمراض القلب التي تقتل نصف سكان أمريكا الشمالية. إن متوسط مستوى الكولسترول في المناطق المركزية من الصين 125. ومتوسط مستوى الكولسترول عند شعب الماساي في أفريقيا 135. في أمريكا اللاتينية، خارج المدن الكبيرة، متوسط مستوى الكولسترول 140. للأسف، 5% فقط من سكان أمريكا الشمالية فوق عمر 30 عندهم مستوى من الكولسترول تحت 150.

وبينما معظم الكهول حول العالم لديهم مستويات كولسترول تحت 150، فإن نصف الأطفال في الولايات المتحدة وكندا لديهم فعلاً مستويات كولسترول أعلى من ذلك.

يمكنك أن ترى كيف تفاقت مشكلة الكولسترول عندما لم يكن يهتم إلا

القليل من الأطباء لكولسترول الشخص ما لم يكن فوق 300. نحن نعلم من دراسات مثل دراسة فرامنغهام القلبية أن معظم الناس من سكاننا الذين يحصل لديهم نوبة قلبية عندهم مستوى الكولسترول بين 200 و250. تذكر أن ذلك المستوى هو الذي كان يسمى بالمستوى على الحدود.

عودة إلى مصدر التوجيهات. مع أنها كانت صادقة النية بالطبع، فإنها لم تقطع الشوط الكافي. في الزمن الذي كان عدد قليل من الأطباء فقط يعلم أن مستويات الكولسترول العالية تدعو إلى القلق ومعظم الناس لم يعلموا بالكاد أي شيء عن الدور الذي يلعبه الدسم المشبع الذي يأكلونه، كان لا بد من القيام بفعل ما.

لذلك، شكلت المؤسسة القومية للقلب والرئة والدم وهي جزء من المؤسسة القومية للصحة مجموعة سميت برنامج التعليم القومي للكولسترول لإيصال الرسالة إلى الشعب. أول شيء بدأوا بتحديدده هو مستويات الكولسترول التي تعتبر مرتفعة جداً. ثم بدأت هذه الهيئة حملة واسعة عبر البلاد لكي يفهم كل شخص بأنه يحتاج إلى معرفة مستويات الكولسترول لديه.

وفر برنامج التعليم القومي للكولسترول خدمة جليظة في جعل الناس على علم بمخاطر الكولسترول المرتفع وفي البدء بحملات مسح مستويات الكولسترول في المدن في جميع أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية. كانت تلك وسيلة وقاية صحية هامة جداً. نحن نعتقد أنه كان عليهم أن يقطعوا شوطاً أطول قليلاً.

نحن ندرك أنه مع وجود مستوى متوسط للكولسترول في الولايات المتحدة الأمريكية بين 200 و220، فإنه كان من الصعب على الهيئة أن تعلن توجيهات تقول بأن نصف السكان معرضين لخطر كبير، وهذا هو واقع الأمر في الحقيقة.

صمم برنامج التعليم القومي للكولسترول لكشف عدد الناس الذين سيصابون بأمراض الشرايين الإكليلية ما لم يقوموا بتعديلات كبيرة. وكما أشرنا، فإن نصف الأشخاص الذين يصابون بنوبات قلبية لديهم مستويات كولسترول تحت 225. يصاب عدد أكبر بمستويات كولسترول

225 بنوبة قلبية من أي مستوى آخر! في أمريكا الشمالي، 35٪ من النوبات القلبية تحصل عند الأشخاص الذين مستوى الكولسترول لديهم 200. لذلك، مع أن التوجيهات الرسمية كانت مفيدة، فإنها أغفلت الكثير من الأشخاص المعرضين للخطر.

تذهب توصياتنا أبعد من توصيات هيئة خبراء برنامج التعليم القومي للكولسترول. إننا نظري على التوجيهات الجريئة التي قدموها في وقتها، وعلى الخطوات التي أجريت لتحسينها.

من الواضح أنه يجب أن تجري تنقيحات على الأرقام الموصى بها (المستويات). ربما كان الأثر الاقتصادي والاجتماعي لهذه القرارات والتوصيات قابلاً في ذهن أعضاء الهيئة عندما كانوا يتخذون هذه القرارات. هذه اعتبارات مهمة جداً. فكر فقط في التأثير الاقتصادي الذي أثرت به توصيات الهيئة بالفعل، مثل تكاليف أدوات الاختبار والمواد إضافة إلى أجور الفنيين والأطباء والأشخاص الآخرين المشاركين في الحصول على النتائج وتفسيرها.

إن التأثير على الصناعة الغذائية مرهق للذهن. إن التناقض الهائل في كمية الدهم المشبع الذي نتناوله أثر على جميع نواحي الصناعة الغذائية تقريباً من خطوط الإنتاج إلى البقاليات إلى الأسواق فالمطاعم وخاصة شركات الطعام السريع العملاقة.

ما هو أفضل مستوى للشحوم الثلاثية؟

ربما، ولأسباب اقتصادية، فإن سياسية الهيئة الرسمية الحالية هي أن أي مستوى شحوم ثلاثية تحت 200 يعتبر طبيعياً. هذه التوصية هي أفضل من القول بأن مستويات الشحوم الثلاثية تحت 250 طبيعية والتي كانت التوصية الرسمية الأصلية. إن مستوى 200 ما زال مرتفعاً جداً. عاجلاً أو آجلاً سيكون مقبولاً بشكل عام أن مستويات الشحوم الثلاثية يجب أن تكون تحت 150 مع بعض الاستثناءات.

المعلومات السابقة تلخص التقرير الثاني لهيئة خبراء برنامج التعليم القومي للكولسترول والكشف عن كولسترول الدم العالي وعلاجه في الكهول (هيئة علاج الكهول الثانية). مجلة الجمعية الطبية الأمريكية

1993: 269 (23): 3015 - 3023.

هل تعرف نسب الدهون والشحوم الثلاثية؟

جداول التحويل بين الطرق المختلفة لتقرير مستويات
الكولسترول والبروتين الشحمي رفيع الكثافة والشحوم الثلاثية

تحويلات الكولسترول

ملغ/دسل	= ميليمول/لتر	ملغ/دسل	= ميليمول/لتر
120	3,1	270	7,0
130	3,4	280	7,2
140	3,6	290	7,5
150	3,9	300	7,8
160	4,1	310	8,0
170	4,4	320	8,3
180	4,7	330	8,5
190	4,9	340	8,8
200	5,2	350	9,0
210	5,4	360	9,3
220	5,7	370	9,6
230	5,9	380	9,8
240	6,2	390	10,1
250	6,5	400	10,3
260	6,7		

تحويلات البروتين الشحمي رفيع الكثافة

ملغ/دسل	= ميليمول/لتر	ملغ/دسل	= ميليمول/لتر
20	0,52	55	1,42
25	0,65	60	1,55
30	0,78	65	1,68
35	0,90	70	1,81
40	1,03	80	2,07
40	1,03	80	2,07
45	1,16	90	2,33
50	1,29		

تحويلات الشحوم الثلاثية

ملغ/دسل	= ميليمول/لتر	ملغ/دسل	= ميليمول/لتر
100	1,1	500	5,6
150	1,7	600	6,8
200	2,3	700	7,9
250	2,8	800	9,0
300	3,4	900	10,2
350	4,0	1000	11,3
400	4,5	1500	16,9
450	5,1	2000	22,6

المعادلات المستعملة في تحويل المستويات التي تقرر بها الشحوم الثلاثية في الولايات المتحدة إلى نظام الوحدات الدولية المستعمل في أنحاء كثيرة من العالم هو كما يأتي:

$$\begin{aligned} \text{ملغ/دسل من الشحوم الثلاثية} &= 0,01129 \times \text{ميليمول/لتر و} \\ \text{ميليمول/لتر من الشحوم الثلاثية} &= 88,496 \times \text{ملغ/دسل من الشحوم الثلاثية} \end{aligned}$$



ميزانية بسيطة للدهس السيئ

هل يمكنك أن تعد إلى العشرة (أو العشرين)؟

ربما تعرف شخصاً يتوجب عليه أن يأكل كمية أقل من الدهس السيئ.

يظن معظمنا أنه في وضع جيد، خاصة إذا كنا قد قللنا من تناول الأطعمة المقلية والدهنية. مع ذلك، بدون الجهد المخلص المستمر، فإن عدد غرامات الدهس التي نأكلها كل يوم تتزايد مثلما تتزايد الضرائب أو الأرقام على عداد الغاز.

لا يوجد عند الناس أي فكرة عن الكمية من الدهس السيئ التي يأكلونها. حتى لو كنا نستطيع تجنب تناول كمية كبيرة من الدهس الواضح، فإن الدهس السيئ يختبئ في الكثير من الأطعمة.

إن الدهس جزء أساسي من حميتنا. إننا بحاجة إلى بعض الدهس، ولكن ليس الكثير، حتماً ليس إلى أي حد قريب من المقادير التي يأكلها معظم الناس في مجتمعنا كل يوم.

«إذا»، وأنت تستمر في التفكير، «إنك على وشك أن تعطيني معادلة معقدة أخرى لأحسب كمية الدسم التي أستطيع أكلها بناء على الحريات التي أكلها».

خطأ!

حتى لو لم تكن التوصيات الرسمية بالتعقيد الذي قد يبدو واضحاً من النظرة الأولى، فإن مراقبة وحساب الوارد من الدسم بتلك الطريقة هو إزعاج مرهق. معظم الأشخاص لن يقوموا بذلك.

لقد طورنا طريقة سهلة جداً لتحقيق ما تحاول المعادلات المعقدة أن تقوم به. كما أوضحنا في مقال نشر في مجلة طبية مرموقة⁽¹⁾، «يبدو لنا أنه بغرض التبسيط والثبات والتجاوب الأفضل، يجب أن يكون هناك حد معين لعدد الغرامات من الدسم المشبع الذي يؤكل كل يوم».

إن إبقاء سجل للحد اليومي أو ميزانية للدسم السيئ سهل جداً بحيث يمكن لأي شخص يستطيع أن يعد إلى 20 أن يقوم به. إذا كنت في مجموعة الخطورة العالية (مثلنا كلانا!)، فإنه ما يزال يمكنك أن تتبع خطتنا، غير أنه عليك أن تعد إلى 10 فقط.

إن الأمر بغاية السهولة تلك.

كل ما عليك أن تفعله هو أن تضع ميزانية لنفسك - ميزانية الدسم السيئ.

إن الدم السيئ يعني مجموع الدم المشبع والحموض
الدمية البنية التي ستتکلم عنها لاحقاً.

عن كم من الدم السيئ نتكلم؟ إذا كنت في مجموعة
الخطورة العالية كما نحن عليه أو كان لديك مسبقاً مرض
شرايين إكليلية أو مرض أوعية فرعية أو أم الدم أو أجريت لك
جراحة قلبية فإن ميزانيتك هي 10 غرامات من الدم السيئ فقط
في اليوم، ليس أكثر! إذا لم تكن في مجموعة الخطورة العالية،
فإن ميزانيتك هي 20 غراماً من الدم السيئ في اليوم. لا تكن
مثل معظم سكان أمريكا الشمالية الذين يأكلون حالياً 40 إلى 50
غراماً من الدم السيئ كل يوم.

إحص عدد الغرامات التي تأكلها كل يوم من الدم
السيئ. وتوقف عندما تصل إلى حدودك!

هناك بعض الاستثناءات، ولكن ليس الكثير. يحتاج
الشخص الذي يعمل خارج الدار في شتاء ولاية مينيسوتا، على
سبيل المثال، أن يستهلك كمية أكبر من الدم المشبع في تلك
الأيام. معظمنا سيكون صحيحاً أكثر باتباع ميزانية يومية بسيطة
مع تحييد الدم المشبع.

ربما كان غريباً أن ميزانية 20 غراماً في اليوم تناسب
الحاجات الموصى بها لمعظم الناس، بمن فيهم الأطفال بعد
عمر السنتين. الاستثناء الأساسي هو أن الأشخاص في مجموعة
الخطورة العالية يجب أن يحددوا ما يأخذونه من الدم السيئ
إلى 10 غرامات في اليوم.

إن هذا لا يعني أن على جميع الناس أن يأكلوا الشيء نفسه. ليست تلك خطتنا. إن لديك الكثير من الخيارات. إن الأشخاص الذين يملكون الكمية نفسها من المال في ميزانيتهم لا يصرفون المال بالطريقة نفسها التي يصرفه بها جيرانهم أبداً. يختار بعض الناس أن يصرف مقداراً كبيراً من المال في وقت واحد، ولا يبقى معهم إلا القليل للأشياء الأخرى. بينما يصرف الآخرون أموالهم بمقادير أقل، ويوزعون مصاريفهم.

إن الشيء نفسه يحصل في ميزانية الدسم السيئ. يمكنك أن تسرف في بعض الأحيان، ولكن عندما تقوم بذلك، إذا كنت ملتزماً بميزانيتك، فإن ذلك يعني أنه عليك أن تضع حداً للأشياء الأخرى التي تأكلها. بالطبع، سواء إذا ما كنا نتكلم عن حساب في البنك أو ميزانية الدسم السيئ، فإن بعض الأشخاص يفسدونها كاملة. وهناك عواقب في كل من الحالتين.

إن وضع ميزانية للدسم السيئ يعطيك في الحقيقة الكثير من الفرص. لا تفكر حتى في اعتبار هذه الخطة كـ«حمية». لأنها ليست كذلك. نحن حتى لا نحب كلمة حمية. ليس عليك أن تتبع قائمة طعام معينة ونحن لا نتوقع منك أن تأكل تماماً مثلما نأكل. في الحقيقة، لكل من عائلاتنا أطعمة مفضلة مختلفة. وكذلك الأمر في عائلاتكم أيضاً. سوف نساعدكم في معرفة كيف تتمتعون بمعظم وجباتكم المفضلة بدون الكثير من الدسم السيئ الذي ربما كنتم تتناولونه.

إن وضع نفسك على ميزانية 10 أو 20 غراماً من الدسم السيئ يعني أن تتحمل المسؤولية وتتحكم بنفسك، بنمط التحكم نفسه الذي تحتاج إليه عندما تضع نفسك على ميزانية تجعل أموالك تعمل بشكل أكثر فاعلية. إن الكثير من الأطعمة تحتوي على القليل من الدسم أو لا تحتوي عليه إطلاقاً، وهناك طرق رائعة لتحضير الطعام اللذيذ بدون الكثير من الدسم السيئ. يشمل ذلك الكثير من وصفاتك وأطباقك المفضلة التي يمكن أن تعدل لإنقاص الدسم كثيراً. لن تحس أنت ولا عائلتك بالحرمان. لن تكون تلك الخطوة عذاباً كما كان كل واحد منا يظن. ستجد نفسك وأنت تتمتع بتناول بعض الأطعمة المثيرة أو حتى تحضيرها.

من ناحية أخرى، قد يعني وضع الميزانية على الدسم الذي تأكله لمنع لويحات الدسم من التكون في شرايينك الإكليلية أن لا تأكل بعض الأشياء التي قد تكون تحبها فعلاً، إذا كانت مليئة بالدسم المشبع. انظر في الزبدة: يوجد 7 غرامات من الدسم المشبع في كل ملعقة طعام، لذلك حتى الكميات الصغيرة منها قد تفسد ميزانيتك بسرعة. إن الزبدة ألد من الوجبات الأخرى التي جربتها، ولكن بعض الوجبات التي تحوي على القليل من الدسم أو لا تحوي على أي دسم لها طعم لذيذ فعلاً.

عندما تفسد الميزانية، فمن الممكن أن تستهلك ما يقارب 24 غراماً من الدسم المشبع في وجبة واحدة بأكل شطيرة اللحم

المضاعفة مع الجبن المدهن، والأصابع المقلية، وخلطة الحليب المصنوعة من مثلجات البوظة الحقيقية. إن ذلك يعادل في دسمه المشبع نصف قالب من الزبدة! في المرة المقبلة التي تفكر فيها بطلب واحد من هذه الوجبات الأمريكية تماماً، فكر ماذا سيكون عليه الأمر لو طلبت 8/1 رطل من الزبدة! إن في ذلك كمية ضخمة من الدهم الزائد.

الجيد أنه ليس عليك التخلي عن كل الأطعمة السريعة بسبب ميزانيتك الجديدة. في الواقع، سنشرح لك كيف يمكنك أن تصلح هذه الأشياء بحيث إنها لا تعود مليئة بالدهم. إن مثل هذه الوجبة لن تكون خالية من الدهم، لذلك يجب عليك أن تستمر في العد. هناك طرق يمكنك أن تستمر معها بالاستمتاع بهذه الأطعمة المفضلة؛ في المنزل وحتى في بعض أماكن الوجبات السريعة.

بعد أن تسمع عن كمية الدهم الموجودة بشكل نظامي في وجبة شطائر اللحم في الوجبات السريعة، فإنك قد تتساءل عن كمية الدهم السيئ التي يتناولها أطفالك وأولادك كل يوم. ليس من الصعب أن تخمن أن معظم الأطفال يتناولون كل يوم كمية كبيرة من الدهم السيئ. وكما يمكنك أن تتخيل، فإن الكثير من أطعمتهم المفضلة من الوجبات السريعة غير صحية أبداً.

إن طعام الغداء في المدارس مليء بالدهم! تقدم معظم المدارس أطعمة مليئة بالدهم المشبع اليوم أكثر من أي وقت مضى. يحصل ذلك لسببين أساسيين. الأول هو فكرة أنه لجعل

الأطفال يأكلون غذاء المدارس، فإنه يجب أن يعرض عليهم كل شيء من شطائر اللحم المدهنة إلى الأصابع المقلية إلى البيزا المغطاة بالنقانق. السبب الآخر هو أنه حتى قبل أن تنتشر هذه الفكرة، وقبل أن يعلم أحد أن الدسم السيئ يشكل مشكلة خطيرة، كان الفائض من منتجات الحليب التي تدعمها الحكومة مثل الزبدة والجبن والحليب ومثلجات البوظة يعطى للمدارس بدون ثمن أو بسعر زهيد. لا شك في أن هذه البرامج قد بدأت عن حسن نية، ولكننا نعلم الآن أن الأطنان من الدسم السيئ التي تقدم كل يوم لأطفال المدارس ستسبب مشاكل صحية كبيرة في وقت لاحق. من يعلم كمية الدسم السيئ الذي يتناوله الطفل أو الشاب العادي كل يوم؟

ربما كان معظم الكهول يتناولون نحو 40 أو 50 غراماً من الدسم السيئ في اليوم، وبعضهم حتى 100 غرام. إنه مقدار كبير! بالإضافة إلى ذلك فإن التأثير طويل الأمد لتناول كل ذلك الدسم، هو أنه يجعلنا لا نحس بالسعادة كما كنا نفعل عندما نأكل كميات معقولة من الدسم.

إن ميزانية 20 غراماً من الدسم في اليوم لأولئك الذين لا يعرف عندهم عامل خطورة و10 غرامات في اليوم لأولئك الذين هم عرضة للخطورة سيعني بعض التغيير.

الخيار لك. إن عواقب هذا الخيار مماثلة لعواقب خيار أن تدخن أو لا تدخن. نأمل أن تختار ألا تدخن، وألاً تأكل كمية كبيرة من الدسم السيئ.

تحديد المقدار الذي تأخذه من الدهم المشبع

إن ميزانيتنا من 10 و 20 غراماً لم تنبع من الفراغ؛ بل إنها تعتمد على أفضل المعلومات التي نملكها حتى يومنا هذا. يوصي خبراء برنامج التعليم القومي للكلسترول أن تكون الخطوة الأولى في حماية الوقاية من أمراض القلب هي إنقاص كمية الدهم الكلي الذي نأكله من 40٪ من حاجتنا إلى الحريات إلى 30٪. ذلك هو الدهم الكلي. لإبقاء الأمر بسيطاً، فإننا سنتكلم فقط عن الدهم المشبع.

إن توصية برنامج التعليم القومي للكلسترول تقتضي بأن يحدد الدهم المشبع بـ 10٪ من الحاجة إلى الحريات. على كل، لا يحصي الكثير من الأشخاص الحريات التي يتناولونها، أو حتى يعلمون عدد الحريات التي يفترض أن يتناولوها! من منا يريد أن يحصي عدد غرامات الدهم التي يأكلها، بالاعتماد على أن كل غرام من الدهم ينتج 9 حريات؟

إذا قمت بجميع الحسابات لأولئك الذين «يفترض» أن يتناولوا نحو 2000 حريّة أو أقلّ بقليل، فسيتبين لك أن ميزانية الدهم المشبع ستكون 20 غراماً في اليوم، وهو الرقم الذي نوصي به لمعظم الناس. ستلاحظ أن ميزانية 20 غراماً هذه مدونة في جميع قوائم إدارة الطعام والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية (لأولئك الذين يفترض أن يكونوا على حماية 2000 حريّة) كخطوة ثانية (بعد تحديد الشحم الكلي بـ 30٪ من

حريراتنا)، فإن الهيئة توصي بتحديد الدم المشبع ليعطي 7٪ من الحريرات في اليوم عند الأشخاص الذين لديهم خطورة كبيرة، والذي يترجم إلى ما بين 12 و16 غراماً في اليوم. إن توصياتنا لأولئك المعرضين للخطورة أقل قليلاً هي ميزانية 10 غرامات في اليوم من الدم السيئ. يشمل ذلك كلاً من الدم المشبع والحموض الدسمة البينية والتي توجد في منتجات الأطعمة المهدرجة مثل الزبدة الصناعية (المارجرين) والسمن الصناعي. إذا كان المايونيز وتبيلة السلطة محضرة من محتويات مهدرجة، فإنها تحتوي أيضاً على حموض دسمة بينية. إحصاء أنه يوجد كمية مماثلة من الدم البينية مثلما هي كمية الدم المشبعة في هذه المنتجات المهدرجة.

إذاً، ذلك هو قسم الأرقام من الميزانية.

إنه بسيط كما ترى!

عندما بدأنا بتنظيم برنامجنا، طلبنا من الأشخاص أن يتبعوا كمية الكولسترول و عدد غرامات الدم الكلي وعدد غرامات الدم المشبع التي كانوا يأكلونها. لم يكن من الضروري فعلاً تتبع المجموعات الثلاث من الأرقام. كان يجب تعليم الناس كيف ينظمون ميزانية غرامات الدم السيئ الذي سيأكلونه كل يوم، إضافة إلى بعض المبادئ الأساسية حول تحديد كمية الكولسترول والدم الأخرى التي سيأكلونها.

كيف تبدأ إذاً؟ لفترة من الزمن، إبدأ كل يوم بكتابة

غرامات الدمسم السيئ الذي تتناوله في كل وجبة على ورقة أو على بطاقة فهرس .

كيف تعلم كمية الدمسم السيئ الموجودة في الأشياء التي تختار أن تأكلها؟ يوجد على معظم الأطعمة المغلفة التي تشتريها ملصق تعريف تغذوي يحدد غرامات الدمسم المشبع في كل حصة ذاكراً كذلك حجم الحصة⁽²⁾ . امض بعض الوقت أيضاً في دراسة الجدول الموجود في نهاية الفصل 12 والذي يعد غرامات الدمسم المشبع في الأطعمة الشائعة . تخبرك الصفات الرائعة في الفصل 15 تماماً عدد الغرامات من الدمسم المشبع (وكمية الكولسترول بدقة) في كل حصة . ذلك هو الذي عليك معرفته وتسجيله .

طوال اليوم، سجل غرامات الدمسم المشبع والحموض الدسمة البينية في كل شيء تأكله . قد يبدو الأمر مزعجاً، وقد يحدو بك الأمر إلى تركه بعد يوم أو يومين . نحن نشجعك على مواصلة التسجيل لفترة كافية لكي تكون فكرة عن كمية الدمسم السيئ في الطعام الذي تتناوله، ولكي تستطيع تأسيس نمط طعام صحي .

بعد أن تقوم بذلك لبعض الوقت وتعود على ميزانية الدمسم السيئ، سيصبح الأمر أكثر عفوية . بعد فترة سيصبح الأمر كقيادة السيارة . فأنت تقودها دون أن تفكر بالكبح، أو تبديل التعشيق، أو تخفيف السرعة قبل الانعطاف وعند إشارات المرور . سيحصل عندك إحساس بما تستطيع أكله وما يجب عليك أن لا تأكله، بدون أن تكتب كل شيء وتجمعه .

ميزانية بسيطة للدهم السيئ

بالمنااسبة، لا يوجد من يراقب ما تفعله يومياً، أنت رقيب نفسك. من المفيد أن تري ملاحظاتك لطبيبك وأن تبقيه على علم بكمية الدهم السيئ الذي تأكله كل يوم. لكن البرنامج في مجمله يعود إليك. إن القلب قلبك، والحياة حياتك. وفي هذه الحياة يدفن المخادعون.

إذا تتبعك كمية الدهم السيئ الذي تأكله، فسيصبح من الأسهل عليك تحديد الدهم السيئ الذي يدخل إلى جسمك. الأمر بسيط.

دعنا نلقي نظرة على بعض الأطعمة الشائعة ونجمع الأرقام. افترض أنك تناولت إفطاراً مكوناً من بيضتين مقليتين بشكل عيون، وثلاث شرائح من اللحم الرقيق، وقطعة من الخبز المحمص مع الزبدة وكأساً من الحليب أو كأساً من القهوة مع ملعقة طعام من القشدة. ما هي كمية الدهم السيئ والكولسترول الذي أكلته؟

الكولسترول (غرامات)	الدهم البنية (غرامات)	الدهم المشبع (غرامات)	
425,0	0,0	3,2	بيضتان
10,3	0,5	2,4	ملعقة طعام زبدة
16,2	0,0	3,3	ثلاث شرائح لحم رقيق
0,9	0,2	0,4	قطعة خبز محمص
5,6	0,0	1,1	قهوة مع ملعقة طعام قشدة
			بالتساوي
المجموع: $10,4 + 0,7 = 11,1$ غراماً من الدهم المشبع و 458 ملغ كولسترول			

إن هذا يعني 10,4 غرامات من الدهم المشبع و 0,7 غرامات أخرى من الدهم البينية، مما يصل إلى 11,1 غراماً من الدهم السيئ لوجبة الإفطار فقط، وهذا أكثر مما يجب أن يأكله الشخص الذي ميزانية 10 غرامات في يوم كامل! انظر إلى الكولسترول، 458 غراماً! أكثر من الميزانية بكثير، واليوم لا يزال في بدايته.

قارن ذلك مع إفطار مكون من طحين الشوفان، والحليب خالي الدهم، وعصير البرتقال، وقطعتين من الخبر المحمص مع طعام خالي الدهم ومربى وكأس من القهوة أو مشروب آخر مع شبيه القشدة خالي الدهم:

الكولسترول (غرامات)	الدهم البينية (غرامات)	الدهم المشبع (غرامات)	
قليل	0,0	قليل	كأس 1 طحين شوفان
0.0	0.0	0.0	سكر
0.0	0.0	0.0	حليب خالي الدهم
0.0	0.0	0.0	كأس 1 عصير برتقال
1,8	0,4	0,8	قطعتا خبر محمص
0.0	0.0	0.0	الطعام خالي الدهم
0.0	0.0	0.0	ملعقتا طعام مربى
0.0	0.0	0.0	كأس قهوة
0.0	0.0	0.0	شبيه قشدة خالي الدهم
المجموع: 0,8 غرام دسم مشبع، 0,4 غرام حمض أميني بيني، 1,8 ملغ كولسترول			

إن هذا الإفطار يجمع 1,2 غرام فقط من الدهم السيئ و 1,8 ملغ من الكولسترول.

ما أشد الفارق!

قد يكفهر وجهك وأنت تفكر في طحين الشوفان بدلاً من البيض المقلي على شكل العيون وشرائح اللحم الرقيق، ولكن ألا يبدو لك أفضل من كل ذلك الدسم الذي يسد شرايينك الإكليلية؟ مع مقدار مأخوذ من الدسم السيئ أكثر من غرام واحد بقليل في طعام الإفطار، يمكنك أن تصرف أكثر من ميزانية الدسم السيئ على طعام الغداء أو العشاء، مما يعطيك خياراً أفضل في وقتيهما.

لا تفاخر كثيراً بأنك نجحت جداً في إفطارك بحيث تفسد الأمر في غداك. فكر في قوائم طعام بديلة لغدائك وعشاءك. هناك الكثير من المجال للتخيل. لقد رأيت الفارق في كمية الدسم السيئ بين إفطارين مختلفين. دعنا الآن ننظر إلى غداء من الطعام السريع النموذجي المكون من شطيرة اللحم مع الجبن، والأصابع المقلية الفرنسية، وخلطة الحليب بالشوكولا:

الكولسترول (غرامات)	الدسم البينية (غرامات)	الدسم المشبع (غرامات)	
50,0	-	6,4	شطيرة اللحم مع الجبن
14,7	6,4	4,3	الأصابع الفرنسية
18,3	0,2	3,1	خلطة الحليب والشوكولا
المجموع: 20,4 غراماً دسم سيئ و 83 ملغ كولسترول			

افترض أنك تناولت طعاماً أكثر أماناً مثل شطيرة الدجاج. تحوي شطيرة من صدر الدجاج المشوي على نار قوية أو

المحمص أو المطهي بالميكروويف والمطبوخة بدون جلد أو دسم إضافي 2 أو 3 غرامات من الدمسم المشبع وبين 70 و100 ملغ من الكولسترول. إن شطيرة الدجاج هذه بخبز القمح الكامل مع الخس والملفوف، مع كأس من الحليب خالي الدسم وبرتقالة تجمع فقط أكثر من غرامين بقليل من الدمسم السيئ و80 ملغ من الكولسترول.

هاك فكرة أخرى قد تبدو غريبة في البداية، ولكن ماذا عن شطيرة حبوب الفاصولياء؟ إنها تأقلم مأخوذ من البوريتو المكسيكية الرائجة في الجنوب الغربي. جربها. سوف تعجبك!

ابدأ بحبوب الفاصولياء من نوع الشمالي العظيم أو البحري أو البننتو، مطبوخة على طريقة النباتيين بدون إضافة اللحم أو الدمسم. اجمع كأساً من حبوب الفاصولياء المصفاة مع بصلتين صغيرتين، مقطعتين بشكل ناعم. اهرس حبوب الفاصولياء والبصل معاً بشوكة أو خلاط كهربائي أو مطحنة. إذا كنت تريد إضافة بعض البهار، امزج فليفلة خضراء مقطعة (حلوة أو حارة) مع خليط حبوب الفاصولياء. غط شريحتين من خبز القمح الكامل (أو قطعتين من كعك الذرة «تورتिला» في البوريتو) بطبقة من الخس. مد خليط الفاصولياء على السطح. أضف الصلصة أو صلصة البندورة حسب المذاق. يمكنك أن تضيف طبقة من الأفالفا أو شطاً الفاصولياء. ضع قطعة خبز فوقها أو لف كعكة الذرة لإتمام شطيرتين أو قطعتين من البوريتو.

إذا أكلت كلاً من الشطيرتين أو البوريتو، وشربت كأساً من الحليب خالي الدسم، وأكلت موزة؛ فكم عدد غرامات الدسم السيئ ستكون قد أكلت لطعام الغداء؟ فقط غرامين!

بالإضافة إلى طعمه اللذيذ وكونه مشبعاً تماماً، فإن هذا الغداء يعطيك الكثير من البروتين والتغذية الأخرى.

إن هذه مجرد أمثلة قليلة من بعض الوجبات الإبداعية التي تستطيع أن تحضرها. يمكنك أن تتمتع كثيراً باختراع طعام لذيذ بدون الكثير من الدسم السيئ.

نأمل أن تكون قد اقتنعت أنه يمكنك أن تفعل ذلك. ولكي نسهل الأمر عليك، سنلقي في الفصل المقبل نظرة على الكيفية التي تكتب فيها الملصقات على الأطعمة المحضرة وعلى بعض الأفكار الأخرى المفيدة في تتبع ميزانيتك للدمس السيئ.

وبالمناسبة، هل ميزانيتك للدمس السيئ تبلغ 10 أم 20 غراماً في اليوم؟

ملاحظات:

(1) كاستيلي، و. ب. وغريفن ج. «خطة مبسطة لتحديد الدسم المشبع بعد مسح الكولسترول»، مجلة طب ما بعد التخرج، مجلد 84، أيلول 1، 1988، صفحة 44 - 56.

(2) قد يكون 8 أيار 1994 هو أهم يوم في التاريخ لأنه منذ ذلك الوقت إلى اليوم وجب في الولايات المتحدة الأمريكية توضيح مقدار الدسم المشبع وكامل الدسم والكولسترول والحريرات وحجم الحصة وعوامل تغذوية أخرى على منتجات الأطعمة.

مقارنة بين خطتين للوجبات اليومية
وجبات عالية الدهم السيئ

الكولسترول (غرامات)	الدهم البنية (غرامات)	الدهم المشيع (غرامات)	
الإفطار			
0,0	0,0	0,0	كأس 1 عصير برتقال
16,2	0,0	3,3	3 شرائح لحم رقيق
212,5	0,0	1,6	بيضة 1
1,8	0,4	0,8	شريحة خبز محمص
10,3	0,0	2,4	1 ملعقة طعام زبدة
0,0	0,0	0,0	كأس 1 شراب
5,6	0,0	1,1	1 ملعقة طعام 1 قشدة
الغداء			
50,0	—	6,4	شطيرة لحم مع قطعة جبن واحدة
14,7	6,4	4,3	4 أونصات أصابع فرنسية
18,3	0,2	3,1	10 أونصات خليط حليب مع الفريز
0,0	—	2,6	قطعة واحدة فطيرة تفاح
العشاء			
19,8	—	5,1	كأس واحد حساء (الفطر الكريمي)
116,2	1,8	13,6	6 أونصات شريحة لحم تخين مرخمة
0,0	—	2,5	بطاطا بنية مفرومة
0,0	0,0	0,0	قنبيط بروكلي
23,6	—	5,2	ملعقتا طعام صلصلة هولندية
0,0	قليل	2,0	2 بسكوتتا ذرور الخبز
0,0	3,2	2,4	1 ملعقة طعام زبدة صناعية

ميزانية بسيطة للدم السبي

وجبات عالية الدسم السبي (تابع)

الكولسترول (غرامات)	الدسم البينية (غرامات)	الدسم المشبع (غرامات)	
0,0	0,0	4,5	1 أفوكادو
160,0	—	0,8	2 بسكوتتا الفدج واللوز البني
			الوجبات الخفيفة
3,6	3,8	3,5	1 كعك محلي مطلي
31,1	0,2	5,2	1 كأس لبن كريمي
المجموع: 16 + 77,6 = 93,6 غراماً دسم مشبع و 683,7 ملغ كولسترول			

وجبات عالية الدسم السبي

الكولسترول (غرامات)	الدسم البينية (غرامات)	الدسم المشبع (غرامات)	
			الإفطار
0,0	0,0	0,0	1 كأس عصير برتقال
0,0	0,0	قليل	1 كأس طحين الشوفان مع الزبيب
0,0	0,0	0,0	مع حليب خالي الدسم
0,0	0,1	0,2	1 خبز باغيت
0,0	0,0	0,0	1 ملعقة طعام خالي الدسم
0,0	0,0	0,0	1 ملعقة طعام مربى الفريز
0,0	0,0	0,0	1 كأس شراب
0,0	—	0,0	2 ملعقة طعام شبيه قشطة قليل الدسم
			الغداء
0,0	0,0	0,0	خليط سلطة مع صلصة

الدهن الجيد، الدهن السيئ

الكوليسترول (غرامات)	الدهن البنية (غرامات)	الدهن المشبع (غرامات)	
0,0	0,0	0,0	حبوب فاصولياء الشمالي العظيم
0,0	0,0	قليل	صلصة الباربيكيو
107,4	—	2,6	6 أونصات صدر دجاج مشوي بدون جلد
0,0	0,0	0,0	فطر
0,0	0,1	1,8	1 ملعقة زيت زيتون للفطر المقلي
0,0	0,0	0,0	شريحة خبز خالي الدهن
0,0	—	1,8	1 ملعقة طعام طري ناقص
			الحريرات
0,0	0,0	قليل	12 أونصة مثلج البرتقال
			العشاء
0,0	0,0	0,0	كأس مرق لحم
30,0	0,0	قليل	6 أونصات سمك البرتقالي الخشن
0,0	0,0	1,0	1 ملعقة طعام زيت كانولا
			(للسمك المقلي)
0,0	0,0	0,0	صلصة كوكيتيل طعام البحر
0,0	0,0	0,0	بطاطا محمصة مع الثوم
0,0	0,0	0,0	بازلاء خضراء وفلفل الليمون
1,8	0,4	0,8	شريحة خبز أبيض
0,0	0,0	0,0	طعام خالي الدهن
0,0	0,0	0,0	سلطة السبانخ والبندورة مع الخل
0,0	0,0	0,0	كعكة إنجل فوود مزجج بالفريز
			الوجبات الخفيفة
0,0	0,0	0,0	1 تفاحة و/أو موزة
3,0	0,0	0,2	لبن مجمد خالي الدهن
المجموع: 8,4 + 0,6 = 9,0 غرامات دهن سيئ و 142,2 ملغ كوليسترول			



كيف نفك رموز ملصقات تعريف الأطعمة؟

الأمر بسيط!

يجب ألا نتناول الكثير من الكولسترول. يقترح خبراء هيئة برنامج التعليم القومي للكولسترول أن معظم الأشخاص يجب أن يحددوا مقدار ما يأخذونه من الكولسترول بـ 300 ملغ في اليوم. أما الأشخاص المعرضون للخطر فيجب أن يحددوا الكولسترول في حميتهم بـ 200 ملغ في اليوم. من الجيد أن الكثير من الناس يفهمون أن تناول الكثير من الكولسترول يرفع كمية الكولسترول في الدم، خاصة كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة السيئ.

عندما نأكل الدسم المشبع أو الحموض الدسمة البينية، فإن جسمنا يفرز الكولسترول. إن معظم الكولسترول المرتفع الذي يجول في أجسامنا يأتي من الدسم السيئ الذي نأكله. لذلك نعم، من المهم أن نحدد مقدار الكولسترول الذي نأكله. من الجيد أن نجد وجبات خفيفة لا تحتوي على الكثير من

الكولسترول. إن أهم شيء يجب تحديده هو استهلاك الدهم المشبع والحموض الدهمة البينية، الدهم السيئ.

إن أول ما تراه من ناحية التغذية على رزمة أصابع البطاطا قد يكون كلمات كبيرة واعدة «لا يوجد كولسترول»!

وعندها قد تغوص الرزمة في عربة التسوق، مع شعور كبير بالارتياح. المشكلة هي أن كلمة ارتياح كان يجب أن تترجم إلى خداع.

صحيح أنه لا يوجد «كولسترول» في هذه الأصابع وكذلك لو قال ملصق التعريف أن هذه الأصابع قد قلت في زيت نباتي 100٪ فإن ذلك أيضاً صحيح. لكن ما لم يظهره الملصق هو أن هذه الأصابع تحتوي على الكثير من الدهم المشبع.

إذا كانت رقعة البيع على الرزمة تقول فقط «لا يوجد كولسترول» فخذ الحذر. إذا كان المنتج لا يحتوي على الكثير من الدهم أو الكثير من الدهم المشبع، فإن هذه الميزة ستكون بالتأكيد العنوان الأساسي على الرزمة بدلاً من الكلمات «لا يوجد كولسترول».

كيف ن فك رموز ملصقات تعريف الأطعمة؟

المحتويات: زيت فول الصويا
السائل وزيت فول صويا مهدرج
جزئياً، مصّل اللبن، الملح،
ليسيثين الصويا، غليسريدات
نباتية أحادية وثنائية، سوربات
البوتاسيوم وحمض الليمون
كحافظات، منكهات اصطناعية،
ملون بالبيتا كاروتين، فيتامين أ
(بالميتات) مضافة.

توجد لصاقة الطعام هذه على
جميع منتجات الطعام. تحتوي
هذه الزبدة الصناعية على غرامين
من الدسم المشبع في كل ملعقة
طعام. إذا كان العنصر الأول أو
الثاني في المحتويات «مهدرج»،
ضاعف الدسم المشبع لكي
تفسح للحموض الدسمة البينية،
هذا يعني 4 غرامات في كل
ملعقة طعام من الدسم المشبع
في هذا المنتج.

حقائق تغذوية

حجم الحصة 1 ملعقة طعام (14 غراماً)	
عدد الحصص في الحاوية 32	
الكمية في كل حصة	
الحريرات من الدسم 90	الحريرات 90
% القيمة اليومية*	
الشحم الكلي 10 غ	15%
الدسم المشبع 2 غ	10%
الدسم الكثير غير المشبع 2,5 غ	
الدسم الكثير غير المشبع 2 غ	
الكولسترول 0 ملغ	0%
الصوديوم 90 ملغ	4%
الكولسترول الكلي 0 ملغ	0%
البروتين 0 غ	
الفيتامين أ	10%
ليس مصدراً مهماً لألياف الحمية، ولا السكر، ولا الفيتامين سي، ولا الكالسيوم، ولا الحديد	
* القيمة اليومية النسبية مبنية على حمية 2,000 حريرة	

أدر الرزمة واقراً ملصق تعريف الحقائق التغذوية لرؤية
كمية الدسم الكلي والمشبع الموجودتين في كل حصة وما هو
حجم الحصة. إذا كان الدسم المهدرج مذكوراً، احسب أنه
يوجد الكمية نفسها من الحموض الدسمة البينية في المنتج
معادلة لكمية الدسم المشبع. يجب عليك أن تقوم بهذا الحساب
الذهني لأن الحموض الدسمة البينية لا تذكر على الملصق.

نأمل أنك ستقرأ ملصق تعريف الحقائق وليس فقط

الكلمات الدعائية. إن الحقائق التغذوية تجعل من السهولة
بمكان متابعة النظام البسيط الذي نشره.

هناك الكثير من الأرقام على ملصقات التعريف هذه، أكثر
مما تحتاج إليه لمتابعة خطتنا. إن أول شيء يجب أن تعرفه هو
الكمية التي يعتبرها الصانع مقدار حصة.

قد يكون مقدار الحصة 6 أصابع مقلية من الذرة ... 5
قطع بسكويت الهش الناشف... قطعة من الكعك المحلى قليلاً
... قطعة من الباغل ... أو شريحة واحدة من الخبز.

لمعظم وجبات الطاولة وتبيلات السلطة تكون الحصة
ملعقة طعام واحدة. قد يكون مقدار الحصة لأحد أنواع الكعك
المحلى المسطح قطعة واحدة، بينما يكون مقدار الحصة
المذكور في نوع تجاري آخر 6 قطع عندما تفتح العلبة، لا تبدو
هذه الكعكات المحلاة المسطحة مثل تلك التي كانت والدتك
تصنعها، هذه الكعكات المحلاة صغيرة وقد يكون طعمها لذيذاً
جداً وتحتوي 1,5 غرام من الدهن المشبع فقط في كل حصة.
ولكن هذه الكعكات المحلاة الصغيرة تغيب في المعدة بسرعة.

كيف نفك رموز ملصقات تعريف الأطعمة؟ اعثر على
حجم الحصة بدقة لكل منتج طعام تلتقطه من المتجر.

بعد أن تجد مقدار الحصة على ملصق تعريف الحقائق
التغذوية، يجب عليك أيضاً أن تعرف كم حريرة يوجد في
الحصة الواحدة. الجواب هنا مفيد إذا كنت تريد أن تحافظ على

كيف ن فك رموز ملصقات تعريف الأطعمة؟

وزنك. ستدهش عندما تعلم كمية الحريرات الكثيرة الموجودة في قطعة واحدة من الكعك الطري المحلى المغطى بالشوكولا أو في شطيرة اللحم المضاعفة مع الجبن.

ثم وأنت تنظر إلى ملصق الحقائق التغذوية تأكد من أنه لا يوجد الكثير من الكولسترول في الحصة الواحدة مما تفكر بتناوله. إن نظرة سريعة ستخبرك أيضاً ما إذا كان هناك كمية كبيرة من الدسم الكلي في المنتج بحيث لا تأكله إلا نادراً ... إذا كنت ستأكله دائماً.

الحقيقة الثانية المهمة التي يجب أن تعرفها (بعد حجم الحصة) هو كمية الدسم المشبع في الحصة.

قد لا يكون غرام واحد في الحصة شيئاً سيئاً، حسب حجم الحصة وميزانيتك اليومية. إذا كان هناك غرام من الحموض الدسمة البينية في الحصة، فإن ذلك يجمع حتى غرامين من الدسم السيئ.

إن رقم غرامين من الدسم السيئ في الحصة لا يبدو كبيراً، وقد لا يكون كبيراً بالفعل، حسب الأشياء الأخرى التي تنوي أكلها اليوم.

ماذا لو كان هناك 4 غرامات من الدسم السيئ في الحصة الواحدة؟

هذا مقدار كبير، حتى إذا كانت ميزانيتك 20. إذا كانت ميزانيتك لليوم 10 غرامات من الدسم السيئ، فإن 4 غرامات مقدار

كبير تصرفه على شيء واحد. من ناحية أخرى، لو كنت قد أبقيت إفطارك على غرام واحد أو نحو ذلك من الدهم السيئ، فإنك قد تشعر بالسعادة لأنك تستطيع أن تأكل لونا من الطعام أو تحلية عقب الطعام تعطيك 4 غرامات من الدهم المشبع.

وطالما نتحدث عن التحلية عقب الطعام، فإن نوعاً من اللبن المجمد قد يذكر غراماً واحداً فقط من الدهم المشبع، والذي يبدو بحد ذاته جيداً. ما هي المشكلة؟ إن اللبن الغني يحوي غراماً واحداً من الدهم السيئ في كل أونصة. من منا يأكل أونصة واحدة من مثلجات البوظة أو اللبن المثلج؟ إن معظم مثلجات البوظة قليلة الدهم تعد الحصة نصف كأس (4 أونصات). إن الحصة الأكثر نموذجية هي 8 أونصات، أي ما مجموعه 8 غرامات من الدهم المشبع. ابحث في ملصق الحقائق التغذوية عن أمرين اثنين: حجم الحصة وعدد غرامات الدهم المشبع الموجود في كل حصة.

إن الكيفية التي تصرف بها غراماتك العشرة أو العشرين من الدهم السيئ كل يوم أمر عائد لك تماماً. فكر في صرف هذه الميزانية كما تفكر في صرف ميزانية 10 \$ أو 20 \$ في يوم واحد. إذا لعبت بلعبة فيديو وصرفت دولارين من فكة الأربع، فإن الدولارين قد يختفيان. إن صرف 5 دولارات على شيء آخر يذهب سريعاً يتركك بمبلغ أقل تصرفه على الأشياء التي تبتغيها أكثر.

إن صرف ميزانية الدسم السيئ يسير بنفس الطريقة. من السهل أن تستخدم ميزانيتك بعث، تمضغ طوال اليوم، مضيفاً قليلاً من الدسم السيئ هنا والبعض الآخر هناك. يمكن بنفس السهولة أن تتسلى ببعض العنب، أو قطع التفاح الطازج، أو شرائح من البرتقال أو عصيات الكرفس أو الجزر، الخالية من الدسم. إن فعل ذلك يوفر ميزانيتك لأشياء تريدها فعلاً في أوقات الوجبات.

نأمل أنك ستختار تحديد كمية الدسم السيئ الذي تأكله كل يوم بـ 20 غراماً إذا لم يكن لديك عوامل خطورة أو 10 غرامات في اليوم إذا كان لديك نسبة الكوليسترول/ البروتين الشحمي الرفيع الكثافة أكثر من 4، أو إذا كان لديك شحوم ثلاثية مرتفعة، أو كنت قد أصبت بنوبة قلبية، أو أجريت لك جراحة قلبية، أو أي من عوامل الخطر الأخرى، بما فيها أن يكون أحد والديك قد أصيب بنوبة قلبية في عمر مبكر.

حينما تتعود على هذه الطريقة الجديدة في تناول الطعام، فإن ذلك سيساعدك على تتبع كمية الدسم المشبع الذي تأكله خلال اليوم إلى أن تستطيع تحقيق الهدف. ستدهش حينما تكتشف السرعة التي ستعلم بها كمية الدسم الذي تأكله، وما إذا كنت قد تجاوزت الحد. في البداية، قد تريد أن تسجل أيضاً عدد ميلليغرامات الكوليسترول التي تأكلها حتى تتعلم أن تبقى تحت 300 ملغ في اليوم، أو تحت 200 ملغ في اليوم إذا كنت معرضاً لخطورة.

إن كتابة هذه الملاحظات سوف تساعدك على اختيار ما تأكل والكمية التي تأكل بها في كل وجبة أو في وجبة خفيفة. كما يساعدك التسجيل على معرفة سير ميزانيتك. قد تجد هذا التحدي الشخصي أمراً ممتعاً، كما لو كنت تسجل نتائجك في لعبة الغولف، ومن ثم تعمل على تحسينها. بعد أن تحذف أشياء مثل الكبد واللحوم العضوية الأخرى والتي هي غنية بالكولسترول، وبعد اختيار اللحم خالي الدهن تماماً، وبعد أن تقرر أن أكل مح البيض فقط في المناسبات الخاصة، فإنك ربما لن تجد صعوبة في الحفاظ على كمية الكولسترول في حميتك.

كم من الدسم السيئ تناولت خلال الساعات 24 الماضية؟

بالاعتماد على ذاكرتك، يمكنك أن تتوقف الآن وأن تحسبها إلى حد قريب من الدقة، حتى ربما ذهنياً. إذا لم تستطع فلا بأس. هذا هو السبب في أن كتابة الأشياء أمر مفيد.

«كيف أعرف كمية الدسم المشبع في الأطعمة التي ليس عليها ملصق تعريف الحقائق التغذوية؟».

هذا سؤال وجيه. سنعطيك بعض الأطعمة السهلة الحفظ في الفصل التالي بينما نتحدث عن كيفية اختيار الأطعمة اللذيذة بدون الكثير من الدسم السيئ.



أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

هذا الفصل مليء بالأخبار الجيدة. في دقيقة واحدة، سوف تعلم كمية الدسم المشبع الموجودة في العشرات من الأطعمة المختلفة! حتى لو كان لديك مشكلة في تذكر الأرقام، فإن هذا الأمر سهل. وسبب السهولة هنا هو أن مجموعتين كبيرتين من الطعام لا تحتويان عملياً على أي دسم هما:

الفواكه

الخضار.

هذا صحيح. أنت تعلم الآن عشرات من الأطعمة التي لا تحتوي عملياً، أي دسم سيئ. باستثناء الأفوكادو والزيتون فإن الفواكه والخضار لا تحتوي على أي دسم.

كم من الفواكه تستطيع أن تعدد، بما فيها فواكهك المفضلة والفواكه الأخرى التي لم تجربها بعد؟

البرتقال، الموز، المانجو، البطيخ، البطيخ الأصفر،

الإجاص، العنب، المن، التفاح، الخوخ، اليوسفي، الرحيقاني، المشمش، الدراق، الليمون، الليم، كريب فروت، البندورة، الراوند، الكرز، الفريز، توت الأرض، العنبية، العليق ...

ربما كان بإمكانك أن تفكر حتى في المزيد. وحيث إن المزيد من الفواكه المستوردة تتوفر الآن، لا تتردد في تجربتها. إنها جميعاً بشكل أساسي خالية من الدسم.

تخيل أنك مدير لمؤسسة كبيرة للإعلان وأنت مسؤول عن اختراع سلسلة دعايات في الإذاعة أو التلفاز عن تفاحة. بقليل من التفكير والتخيل، يمكنك أن تخترع إعلاناً رائعاً عن التفاحة لأن المنتج مثالي جداً. فكر بالأمر، وجبة خفيفة ذاتية التغليف مقرمشة ولذيذة وصحية! بوجود مصادر كافية، تخيل فقط ما الذي يمكنك أن تفعله لتبتكر إعلانات عن البرتقال أو الإجاص أو الموز أو الفريز أو أي من الفواكه الأخرى.

بالإضافة إلى تفاح «الأحمر اللذيذ» الشائع، يوجد أنواع أخرى لذيدة مثل «الذهبي الشائع»، أو جونathan، أو العجوز سميث، أو جمال روما، أو واينساب، أو غالا. اشملها في الأطباق الأساسية أو استخدمها في الأطباق الجانبية، إن استعمالها يتعدى مجرد طعام الوجبة الخفيفة.

عندما تفكر في الأمر، فإن الفواكه الطازجة أكثر جاذبية من السكاكر أو أي طعام سريع آخر أو وجبة خفيفة تقريباً. إن طعمها الحلو الطبيعي ونكهتها مرضيان جداً.

والآن كم من الخضار تستطيع أن تعد؟

الجزر، البازلاء، الفاصولياء الخضراء، الهليون، الأراضي شوكي، القرع، القرنبيط، قنبيط بروكلي، اللفت، السبانخ، البنجر، الخس، الكرفس، الشمندر، البصل، الكراث، الخيار، الملفوف، البطاطا.

وهناك عدد آخر كثير. هل هناك بعض منها لم تأكله منذ فترة طويلة أو كنت تظن أنك لا تحبه؟ هل كنت تعلم أنه لا يوجد دسم سيئ في أي منها؟

أضف الآن كل الحبوب والبقول التي تستطيع أن تفكر بها. القمح الصافي، الذرة، الشوفان، الأرز، البازلاء المشقوقة، بازلاء العين السوداء، فاصولياء بنتو، الفاصولياء البحرية، الفاصولياء السوداء، الفاصولياء الحمراء، فول الصويا، الشعير والكثير غيرها. هذه أيضاً ليس فيها دسم.

يمكنك أن تأكل وتستمتع بكل هذه الأطعمة الأساسية المغذية ولن تخرج على حدود ميزانيتك اليومية من الدسم المشبع. انتبه أثناء الطبخ ولا تضيف الدسم إلى الصلصة أو الطبقة المغطاة. سنساعدك على معرفة كيف تتمتع بهذه الأشياء بقليل من الدسم الصحي فقط.

بالإضافة إلى الكثير من الفيتامينات والمغذيات الأخرى الموجودة في الفواكه والخضار والحبوب والبقول فإنها مصدر

عظيم للسكريات المركبة الصحية والألياف، إضافة إلى الألياف المنحلة وغير المنحلة.

ألياف الحمية هي الطعام الخشن الموجود في جذران خلايا النبات والتي لا تتحطم أو تهضم بالأنزيمات الموجودة في الجهاز الهضمي. بعض الألياف في القمح والذرة والأرز والحبوب الأخرى التي لا تنحل في الماء تسمى الألياف غير المنحلة. تساعد الألياف غير المنحلة على منع حدوث سرطان الكولون ومشاكل الأمعاء.

الألياف المنحلة توجد في الأفوال المجففة والشوفان وبازلاء العين السوداء وفول الصويا والبطاطا والفواكه والخضار. تقلل هذه الألياف المنحلة من كمية الكولسترول في أجسامنا، وربما تعمل مثل اسفنجة صغيرة في الجهاز الهضمي تمتص الحموض الصفراوية⁽¹⁾، مساعدة إياها على المرور من الجسم. لتحقيق ذلك، يجب أن نأكل طعاماً أكثر يحتوي على الألياف المنحلة مما نأكله عادة من زبدية الشوفان أو القليل من الأفوال من آن إلى آخر.

الشوفان

إن الحبوب الكاملة مثل الشوفان، كاملة أو مجروشة، كانت أطعمة نموذجية للإفطار. لكن الرائحة المغرية لشرائح اللحم الرقيق والبيض إضافة إلى أنماط الحياة السريعة، بدلت تقاليد تناول الحبوب الحارة لطعام الإفطار.

يبدأ الشوفان بقشرة تنزع بالفرك. ثم يطبخ بشكل جزئي بالبخار ويهرس بالمدحاة، وهذا هو سبب تسميتها بالشوفان المدحى. عندما تقطع قطعاً دقيقة أو تقص للطبخ الأسرع فإنها تسمى شوفان الدقيقة الواحدة أو السريع. ذلك هو الشوفان المملوء بالنخالة الذي نأكله.

مع أن البعض يظن أن طحين الدقيق يأخذ وقتاً طويلاً ليطبخ، فإن ذلك ليس صحيحاً. إن طبخ طحين حبوب الشوفان سريع وسهل في الطبخ في الـ (مايكروويف) أو في الفرن. إغل الماء في الفرن أو في الـ «مايكروويف»، ثم أضف الشوفان وحركه ليصبح إفطاراً لذيذاً. يتطلب الشوفان المحضر مسبقاً السريع فقط إضافة الماء الساخن وتحريكه على وجه السرعة. اقرأ ملصقات التعريف لأن بعض الشوفان الفوري، خاصة في رزم الحصص الفردية، يحتوي على الدسم المشبع من جوز الهند أو زيت النخيل أو زيت نوى النخيل. أنت لا تحتاج إليها!

حاول تقديم طحين الشوفان مع الحليب خالي الدسم أو قليل الدسم، أو مع القليل من عصير القيقب المركز، أو السكر والقرفة، أو قشر البرتقال المبشور. قد ترغب بإضافة الزبيب أو صلصلة التفاح أو شرائح التفاح قبل الطبخ. ولتحسين الشكل، أضف على الحبوب الباردة المفضلة. ابتكر تركيباتك الخاصة، ولكن ابتعد عن استعمال الحليب الكامل أو القشدة أو الزبدة!

على الرغم من أن الكثير من رقائق الفطور الباردة تصنع من الشوفان، فلنكي تحصل على كمية كافية من الألياف المنحلة، ستحتاج إلى أكثر من زبدية واحدة لطعام الإفطار.

الأفوال

كما ذكرنا، فإن الألياف المنحلة تقلل كمية الكولسترول في أجسامنا. إن الأفوال هي أحد مصادر الألياف المنحلة.

إن بازلاء العين السوداء طعام تقليدي أساسي في جنوب الولايات المتحدة الأمريكية. تحتوي هذه البقول عندما تطبخ غراماً واحداً من الألياف المنحلة في كل كأس. إن فول الصويا المطبوخ هو بطل الألياف من بين الأفوال حيث يحوي كل كأس 4 غرامات من الألياف المنحلة. بالمقارنة، تحوي نخالة الشوفان على 3 غرامات من الألياف المنحلة في كل كأس.

إن فاصولياء الكلية الحمراء غنية أيضاً بالألياف المنحلة، والبروتينات، والسكريات المركبة. وكذلك الأمر في فاصولياء بنتو، وهي مصدر أساسي لهذه التغذية في الطعام في المكسيك والدول الأخرى في أمريكا اللاتينية.

إن الفاصولياء المشقوقة، والشمالية العريضة، والبحرية هي أفوال خفيفة تحوي كمية كبيرة من الألياف بالإضافة إلى الطعم الجيد.

مع أن صلصة الفلفل التقليدية تصنع بلحم البقر، فإنه

يمكن أن تصنع صلصة فلفل نباتية بفاصولياء بنتو والبصل والبندورة والفليفلة والبهارات. بدلاً من فاصولياء بنتو يمكنك أن تستعمل الحمص وفاصولياء الكلية البيضاء. إن القرع الصيفي والجزر إضافات لذيذة لصلصة الفلفل النباتية.

ماذا عن الكثير من الأفوال؟ إن بعض الناس الذين يأكلون الأفوال أو الأطعمة الأخرى الحاوية على الألياف المنحلة يحصل لديهم غازات معوية غير مريحة وأحياناً محرجة. يبدو أن زيادة حجم الحصص بالتدريج على فترة من الوقت يساعد الجسم على التأقلم.

إذا بقيت هناك مشاكل، فإن بعض الأشخاص يجدون أن أخذ قرص أو اثنين من الفحم قبل تناول الأفوال ومن ثم بعد ساعة يساعد في الأمر. هناك بعض المنتجات التي تتوفر للرش على طعامك قبل أكلها بدعوى أنها تساعد في إنقاص الغازات المعوية⁽²⁾. تشمل اقتراحات أخرى تبديل ماء نقع الأفوال مرتين أو ثلاثاً.

مصادر أخرى للألياف المنحلة

إن البازلاء الخضراء غنية أيضاً بالألياف المنحلة. تناولها نيئة في السلطة أو كوجبة خفيفة. أو اطبخها قليلاً حتى تصبح طرية. إن الذرة، والقرع الصيفي، وملفوف بروسل البرعمي، والجزر، والشمندر، والملفوف، وقنبيط بروكلي، والبادنجان والبصل أيضاً مصادر لبعض الألياف المنحلة.

إن الفواكه والخضر الأخرى لا تحوي الكثير من الألياف المنحلة ولكن الكميات تجمع إلى بعضها. المهم هو أن تقوم بجهد مخلص لتناول الألياف المنحلة كل يوم. إحدى الطرق هي أن تبدأ يومك برقائق الشوفان وتشمل الأفاوال وحصصاً ذات حجم كبير من المصادر الأخرى للألياف المنحلة في وجباتك الأخرى.

البطاطا والأصابع الفرنسية المقلية

إن كل شخص تقريباً يحب البطاطا المشوية. إنها مصدر جيد للألياف المنحلة، خاصة عندما يؤكل القشر، وذلك ما ننصح به. أما أولئك الذين يتوقون إلى الأصابع الفرنسية المقلية - مع أنها تحتوي على كمية كبيرة من الدهم السيئ - فإنه يمكنهم أن يحمصوا أو يشووا البطاطا في فرن ساخن. رش عليها قليلاً من بخاخ الطبخ من الزيت النباتي قبل الطبخ. ثم أضف رشّة من البهارات المجففة لمزيد من الطعم.

الأفوكادو والزيتون

ماذا عن الأفوكادو والزيتون، والتي تحوي بعض الدهم المشبع عكس الخضار والفواكه التي نعرف عنها؟

تحتوي الأفوكادو متوسطة الحجم 5 غرامات من الدهم المشبع، هذا كثير إذا كنت تخطط لأن تأكل واحدة كاملة. الجيد هو أن الأفوكادو يحتوي أيضاً على كمية كبيرة من الدهم

غير المشبعة الوحيدة الجيدة. لذلك فإن أكل الأفوكادو بشكل معتدل ليس بالأمر السيئ. خذ وقتك بالاستمتاع بحصص صغيرة بدلاً من الحصص الكبيرة.

عندما تحضر الغواكامول، أضف بعض الفليفلة الخضراء المقطعة ناعماً والمحمصة والبصل المقطّع والخل أو عصير الليمون للأفوكادو المهروسة. ثم بدلاً من غمس أصابع كعك دقيق الذرة في الغواكامول أو مده على اللحم (كما هو تقليدي)، فكر بإضافة الغواكامول إلى 4 حصص سلطة تتألف من أوراق الخس وشرائح البندورة. بهذه الطريقة ستستهلك نحو غرام واحد فقط من الدسم المشبع في كل حصة وأنت تتمتع بنكهة الأفوكادو الرائعة.

أما في ما يتعلق بالزيتون، فإن 4 زيتونات متوسطة الحجم تحتوي فقط على قليل من الدسم المشبع. بالنظر إلى الآثار المفيدة التي يقدمها الزيتون وزيت الزيتون بالنسبة لأمراض القلب في مجتمعات حوض البحر الأبيض المتوسط، فربما كانت فكرة تناول بعض حبات الزيتون من وقت إلى آخر فكرة جيدة. يمكنك أيضاً أن تستعمل كميات معتدلة من زيت الزيتون في السلطات وبطرق أخرى. يوجد دليل جيد أن الدسم الوحيد غير المشبع في الزيتون والأفوكادو والبندقيات (دون إضافة الزيت) قد يزيد فعلاً مستويات الدم من كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة الجيد.

لا - لا لجوز الهند

هناك شيء آخر ينمو على الأشجار ويشكل مشكلة حقيقية، ألا وهو جوز الهند. يستعمل الزيت بشكل واسع في الأطعمة المصنعة وخاصة في المنتجات المخبوزة لإضافة الطعم وإطالة عمرها. تحتوي ملعقة طعام واحدة فقط من زيت جوز الهند 11,9 غراماً من الدهن المشبع. لا تستعمله في الطبخ. لا تشتري منتجات المخابز المصنوعة بها.

ماذا عن لحم جوز الهند الأبيض؟ إن ربع كأس من جوز الهند المقطع يحتوي على 6 غرامات من الدهن المشبع. إذا أردت استعماله للنكهة أو القوام، فتأكد أن كل حصة تحتوي ليس أكثر من ملعقة طعام والتي تعادل 1,50 غرام من الدهن المشبع.

تحلية الهلامية عقب الطعام

عودة إلى الأطعمة الخالية من الدهن التي تستطيع أن تتمتع بها، انظر إلى رفوف البقاليات المملوءة بالهلام المتنوع الذي يقدم كتحلية بعد الطعام والذي يمكن أن يبرد أو يخفق أو يخلط مع الفواكه أو يمزج مع الجليد لتشكيل تحلية عقب الطعام مجمدة.

إن التحلية الهلامية هذه يمكن أيضاً أن تقدم مع كعكة أنجلفود أو تستعمل كطبقة مغطيه لها، وهي أيضاً خالية من

أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

الدسم لأنها مصنوعة ببياض البيض. بالطبع، يمكن أن تقدم كعكة أنجلفود لوحدها أو مع الفواكه أو بطبقة مغطية من العصير المركز.

الزبدة والزبدة الصناعية والحموض الدسمة البينية

حيث إننا نتكلم عن الطبقة المغطية، فإن إحدى المشاكل الكبيرة هي مشكلة وجبات الطاولة المستعملة على الخبز والخضر. تحتوي الزبدة على 7 غرام من الدسم المشبع في كل ملعقة طعام، بالإضافة إلى 0,3 غرامات من الحموض الدسمة البينية. حتى لو لم تستعمل ملعقة طعام من الزبدة على قطعة من الخبز المحمص أو في شطيرة، فإن الغرامات من الدسم السيئ تتراكم بسرعة. من السهل أن تذيب ملعقة طعام (أو أكثر) من الزبدة على البطاطا الساخنة المشوية. إن هذا يعني 7,3 غرامات على الأقل تحسم من ميزانيتك من الدسم المشبع البالغة 10 أو 20 غراماً في اليوم.

تحتوي الزبدة الصناعية الجامدة والطرية أيضاً كمية مقلقة من الحموض الدسمة البينية. اعتبر هذه الحموض الدسمة البينية كحموض مشبعة إضافية.

«ما هي هذه الحموض الدسمة البينية التي ما تنفك تتحدث عنها؟» قد يدور هذا السؤال في ذهنك. إن الحموض الدسمة البينية هي أحد المنتجات الثانوية غير المرغوب بها والتي تنتج أثناء عملية الهدرجة أو عملية التجميد التي تحصل في تحويل

الزيوت إلى الزبدة الصناعية والسمن الصناعي⁽³⁾. على الرغم من أن الحموض الدسمة البينية هي تقنياً دهن غير مشبع، فهي دهن سيئ حقاً. مثل الدهن المشبع، فإنها ترفع مستويات البروتين الشحمي خفيض الكثافة. تظهر بعض التقارير أنها قد تخفض البروتين الشحمي رفيع الكثافة.

إذاً ما هي كمية الحموض الدسمة البينية الموجودة في الزبدة الصناعية وماذا يعني ذلك كله؟ حتى الآن، لا تذكر الحموض الدسمة البينية في أي من ملصقات تعريف الطعام. لماذا؟ يستحيل تحديد كمية الحموض الدسمة البينية الموجودة في الزبدة الصناعية لأن الصناعيين يغيرون تركيبها حسب توفر وثمان المركبات التي تدخل في الزبدة الصناعية.

إن بعض أنواع الزبدة الصناعية العادية التي تحتوي غرامين من الدهن المشبع في كل ملعقة طعام تحوي بشكل نموذجي حتى غرامين من الحموض الدسمة البينية في كل ملعقة طعام. إن الغرامات الأربعة من الدهن السيئ في أسوأ أنواع الزبدة الصناعية أقل من الـ 7,3 غرامات من الدهن السيئ في ملعقة طعام من الزبدة. نحن نعتبر أن 4 غرامات في الوجبة ما تزال كثيرة.

هناك خيارات أفضل من الزبدة الصناعية الجامدة التي تبدأ بغرامين من الدهن المشبع وغرامين من الحموض الدسمة البينية. لقد كنا نعتقد أن ملعقة طعام تحوي غراماً واحداً من

الدسم المشبع في كل ملعقة طعام كان خياراً جيداً. إن المشكلة هي أنه يوجد تقريباً غرام واحد من الحموض الدسمة البينية في هذه الوجبات التي تحتوي غراماً واحداً من الدسم المشبع، بما فيها الزبدة الصناعية الطرية.

حسنّت المعامل طعم وشكل الوجبات عبر السنين بدون إضافة الكثير من الدسم المشبع. بعضها بلا شك أفضل من الآخر. يمكنك أن تختار أفضل ما تجده طعماً والتي تحوي على أقل كمية من الدسم السيئ.

في هذا الوقت، ابدأ بوجبات طعام بدون أو بالقليل من الدسم المشبع. حتى تلك التي يذكر على الملصق أنها «خالية من الدسم أو 0 غرام من الدسم المشبع» تحوي في الحقيقة قليلاً جداً منه. تسمح قوانين الحكومة باختصار الفواصل بحيث أن أي شيء تحت 0,5 غرام يمكن أن يذكر كصفر. بما أن الحموض الدسمة البينية تنتج أثناء عملية الهدرجة أو القساوة، فإن الوجبات السائلة التي تحتوي على القليل من الدسم المشبع يغلب أن تحتوي على كمية قليلة من الحموض الدسمة البينية بالمقارنة مع الوجبات خالية الدسم الطرية. الوجبات الطرية تحوي كمية من الحموض الدسمة البينية أقل من الوجبات الجامدة.

في الخلاصة، تحوي الزبدة الصناعية الجامدة عادة على ما يقارب غرامين من الحموض الدسمة البينية بالإضافة إلى غرام

واحد أو غرامين من الدسم المشبع في كل ملعقة طعام. تحوي الزبدة الصناعية الطرية عادة نحو غرام واحد من الحموض الدسمة البينية، بالإضافة إلى غرام واحد من الدسم المشبع في كل ملعقة طعام. يغلب أن تحتوي وجبات الطعام المصنفة بـ «خالية من الدسم» أقل من 0,5 غرام من الدسم المشبع وما يقارب ذلك من الحموض الدسمة البينية.

هناك دليل مفيد وهو النظر إلى قائمة المحتويات، والتي ترتب دائماً حسب الكمية في المنتج. أحد المحتويات الآمنة جداً - الماء - يرتب عادة في رأس القائمة في الوجبات الأكثر أماناً. يدل ذلك على أنه ربما كانت الوجبات تحتوي القليل من الحموض الدسمة البينية والدسم المشبع. على العكس، لا تأكل الزبدة الصناعية أو الوجبات التي تبدأ قائمة محتوياتها بالكلمات سائل، جزئياً أو بشكل جزئي.

ما الذي تستطيع أن تقوم به؟ هناك الكثير من الحلول الجيدة. أحدها هو أن تأكل الخبز والخبز المحمص ناشفين، بدون أي وجبات أو زيت. إن أي وجبة تقريباً مليئة بالحريرات. قد تحب العسل على خبزك أو خبزك المحمص، ولكن تذكر أن العسل هو سكر مركز. فيه الكثير من الحريرات! الخبز والوجبات عادة تزيد الوزن! بدلاً من ذلك، لماذا لا تجرب موزة مهروسة، أو الفريز أو توت الأرض الطازجين أو الثلجين، أو الدراق الطازج أو المقلب أو المثلج.

يمكنك أن تستعمل المربي على الخبز المحمص بدلاً من

أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

أي وجبة أخرى. أو أن تغمس الخبز أو الخبز المحمص في زيت زيتون خفيف مثلما يفعل الإيطاليون والآخرين في منطقة الحوض الأبيض المتوسط. سوف تجد في بعض المطاعم الإيطالية صحنًا صغيراً من زيت الزيتون على الطاولة. يمكن أن يكون زيت الزيتون هذا منكهاً بالخل أو الثوم أو الأعشاب الطبيعية.

في أحيان أخرى، قد تختار أفضل الوجبات الخالية من الدسم على شكل سوائل طعمها بطعم الزبدة.

أثناء اختيارك الوجبات والمنتجات الأخرى، انتبه إلى أن الأطعمة التي تحتوي على الزيوت النباتية المهدرجة كما في الزبدة الصناعية والسمن الصناعي تحتوي أيضاً على الحموض الدسمة البينية بالإضافة إلى الدسم المشبع المذكور على ملصق التعريف.

نقترح التجنب الكامل للزبدة الصناعية الجامدة واتباع كمية الحموض الدسمة البينية والدسم المشبع بدقة في كل شيء من أصابع البطاطا إلى الزبدة الصناعية الطرية.

مثلجات البوظة واللبن

كما كان هنالك خطوات عظيمة في تحسين طعم الوجبات وسلالتها، كان من المثير أيضاً رؤية تقدم في تطوير مثلجات البوظة واللبن المثلج خالية الدسم أو قليلة الدسم. ستصاب

بالدهشة والسعادة عندما تبحث في ملصقات تعريف منتجات مثلجات التحلية في متاجر الطعام.

الخبز والطحين الأبيض والسكر

إن معظم الخبز العادي يحوي فقط على نصف إلى غرام واحد من الدهس المشبع في كل حصة، عادة شريحة واحدة، أو لفافة واحدة، أو قرص مدور واحد. إن نصف الغرام أو ما يقارب ليس كثيراً من الدهس السيئ، ولكن الشطيرة تصنع عادة من شريحتين ويمكن أن يكون ذلك 1 - 2 غرامين، بدون احتساب ما قد يوضع على الخبز.

إن المشكلة الكبيرة في الخبز هي الحريرات. من السهل استهلاك الحريرات أثناء أكل الخبز. إن تناول الكثير من الخبز، أو الأشياء الأخرى المصنوعة من الطحين الأبيض، أو الكثير من السكر يشكل مشكلة لأسباب ثلاثة:

- 1 - إن زيادة الحريرات تجعل من الصعب على معظم الناس أن يحافظوا على أوزانهم، البعض أكثر من الآخر.
- 2 - إن استهلاك الحريرات يعتبر مشكلة كبيرة لأولئك الذين لديهم ارتفاع بمستوى الشحوم الثلاثية. كلما استهلك شخص عنده مشكلة بالشحوم الثلاثية الكثير من الحريرات، فإن مستوى الشحوم الثلاثية في الدم يرتفع مباشرة تقريباً. أحياناً يبدو لك أن مستوى الشحوم الثلاثية طبيعياً في الصباح، ولكن هذا المستوى سيرتفع

قليلاً إذا ما استهلكت حريرات كثيرة، خصوصاً إذا كان مستوى الشحوم الثلاثية قد ارتفع إلى 150 في وقت سابق.

3 - إن تناول الأطعمة كثيرة الحريرات يجعل من الصعب على مرضى داء السكري أن يسيطروا على مستويات سكر الدم عندهم.

هل هناك حل؟ شيء واحد، قلّل من الأطعمة التي تحتوي على السكر.

ماذا عن الخبز والأشياء الأخرى المصنوعة من السكريات المكررة. بالنظر إلى الصورة الأشمل، فإن شريحة من الخبز الأبيض من وقت لآخر ربما لن تشكل مشكلة. يسهل جداً تناول الكثير والكثير من الخبز الأبيض بدون الإحساس بالشبع. حاول أن تتحول من الخبز الأبيض إلى خبز القمح الكامل أو خبز الحبوب الكثيرة خاصة إذا كان لديك مشكلة في السيطرة على وزنك أو في الشحوم الثلاثية أو داء السكري.

بينما تخرج لاختيار خبز القمح الخالص المفضل لديك، ستجد الكثير من الأنواع. لن يخبرك مجرد اللون ما إذا كان الخبز من القمح الخالص فعلاً أم لا. اقرأ أيضاً ملصق التعريف للمعلومات عن الدسم المشبع.

كبديل أحياناً عن خبز القمح الخالص، فإن الخبز الفرنسي الحقيقي هو أحد ألد أنواع الخبز التي يمكن أن تشتريها. يسمى

الخبز الفرنسي أيضاً بالخبز الطويل أو الخبز الصغير حسب شكل وحجم الرغيف. يتألف الخبز الفرنسي التقليدي من محتويات بسيطة: الطحين، الماء، القليل من الملح والسكر. لا يوجد أي نوع من الزيت.

ليس كل رغيف نحيل قاس كتب عليه «خبز فرنسي» يصنع بدون زيت. يضاف الزيت أحياناً من أجل النكهة والشكل الأكثر طراوة. إذا صنعت خبزك الفرنسي بنفسك فستعلم أنه خالٍ من الدسم.

نشجعك على تناول الباغيل (الخبز المنفوخ Bagel) البسيط الذي هو عادة خالٍ من الدسم. باغيل البيض يحوي عادة على نصف غرام من الدسم. عندما تأكل الباغيل فكر في استعمال وجبة قليلة الدسم. إن الجبن القشدي قليل الدسم خيار جيد. ابتعد عن تناول الكعك المحلى وفطائر مصنوعة من البيض والدقيق والحليب. إنها تمتص الكثير من الدسم الذي لا تحتاج إليه.

البيض

على الرغم من أننا قد أقنعناك بتناول طحين الشوفان أو الرقائق الأخرى معظم الأوقات لطعام الفطور، فمن العسير نسيان البيض. إن طعم البيض رائع! سواء كان مقلباً بالماء المغلي أو مسلوقاً أو مخفوقاً أو في عجة مزخرفة، وهي سريعة وسهلة التحضير. إن مح بيضة واحدة يحتوي على 212 ملغ من

أنكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

الكولسترول، أكثر من الحصص اليومية من الكولسترول للأشخاص المعرضين للخطر. تحتوي بيضتا الإفطار والبيضات الثلاث الموجودة في عجة البيض 424 أو 636 ملغ من الكولسترول.

يحتوي مح البيض على الكثير من الكولسترول، ولكن بياض البيض ليس كذلك. كما أنه لا يحتوي على الدسم المشبع! مع أن بياض البيض رائع في كعكة إنجلفود وفي الأشياء الأخرى المخبوزة، فإنه ليس مثيراً للتفكير في صنع مقلاة من بياض البيض. مع ذلك، يمكنك أن تصنع عجة من بياض البيض أو من بدائل عن البيض وستجد أن نكهتها أفضل مما تتصور.

لا يجب على الذين يحبون البيض أن يتخلوا عنه كلياً. ربما تكون قد رأيت الكثير من بدائل البيض. تأتي هذه مجففة أو مثلجة أو طازجة في قسم الألبان في متجر الأطعمة. تصنع معظم هذه المنتجات ببياض البيض، والمنكهات الطبيعية، وصمغ الغوار، وكمية قليلة من زيت الذرة. لا تحتوي هذه المنتجات بشكل أساسي على أي دسم أو كولسترول. وهي تصنع جيداً في معظم الخبز. أولئك الذين يجدون أن هذه البدائل لا طعم لها، يمكن أن يجربوا إضافة رشة بهارات، أو صلصة حارة، أو أعشاب نباتية طازجة للحصول على عجة لذيذة أو صحن بيض مخفوق.

وبما أن هذه المنتجات تتبدل باستمرار، اقرأ دائماً محتويات الدمس على الرزمة وكن مستعداً لتجربة منتجات جديدة حالما تظهر في السوق.

هناك طريقة أخرى لاستعمال البيض الطازج دون تناول كميات ضخمة من الكولسترول. لصنع العجة، أو الخبز المحمص الفرنسي، أو كأساس لأطباق البيض الأخرى لعائلتك، استعمل ببساطة مح بيضة واحدة مع بياض الكثير من البيضات بدلاً من استعمال بيضة كاملة أو بيضتين لكل فرد. أو استعمل كمية قليلة، ربما ربع مح بيضة واحدة، مع بياض بيضة واحدة أو اثنتين أو ثلاث. لجعل عجة بياض البيض أكثر إثارة، أضف ببساطة الجبن قليل أو خالي الدمس، أو البندورة، أو البصل، أو الصلصة، أو الفطر، أو الأعشاب النباتية.

بيت القصيد هو أن لديك خيارات متنوعة. الحياة حياتك. اصرف ميزانية الدمس السيئ بأي شكل تريد، أو اكسر الميزانية. الأمر يعود كلياً إليك.

الحليب ومشتقاته

مع أن الحليب يبدو صحيحاً جداً، فإن شربه بدمسه الكامل يؤدي إلى تراكم مستوى الدمس بسرعة. يوجد 5 غرامات من الدمس المشبع في كأس 8 أونصات من الحليب الكامل. ستكون في حال أفضل لو شربت 2٪ حليب الحاوية 3 غرامات فقط من الدمس السيئ في كل كأس، أو 1٪ حليب (أو مخيض اللبن)

أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

الحاوي 1,5 غرام فقط أو الحليب خالي الدسم (المقشود) الذي لا يحتوي على أي دسم مشيع.

إن استعمال الحليب المقشود (خالي الدسم، بدون دسم) في الطبخ أمر يمكن لكل شخص أن يقوم به مباشرة. فمثلاً، جرب البودنغ المصنوع من الحليب المقشود مع البيض والفاكهة والدقيق. لن تحس بفارق كبير، أو حتى أي فارق، عندما تستعمل الحليب المقشود في الطبخ.

إذا كنت قد ترعرعت على شرب الحليب الدسم مع 4٪ دسم زبدة، فإن فكرة شرب الحليب المقشود قد لا تروق لك. هناك اللون، أو السماكة أو الرقة واسم المقشود. ربما كان من المفيد استعمال الكلمات بدون دسم أو خالي الدسم بدلاً من المقشود. مهما فعلت وأنت في مرحلة التغيير فلا تشرب الحليب كامل الدسم. إذا كنت تشرب الكثير من الحليب، فحاول أن تقلل من شربه، بالإضافة إلى إنقاص محتواه من الدسم، ستجد صعوبة في الحفاظ على ميزانيتك اليومية من الدسم المشيع إذا كنت تضيف الكثير من وحدات الـ 3 غرامات أو الـ 5 غرامات كل مرة.

نحن لا نوصي بتغيير منتجات الحليب إلى منتجات اللبن أو جبن الأكواخ أو الحليب خالية الدسم، وبتجنب مثلجات البوظة عند الأطفال اليافعين. تذكر أن الرضع والأطفال في سنواتهم الأولى وخاصة عند المشي يحتاجون إلى الدسم الموجود في الحليب والحليب الصناعي.

القشدة الثقيلة المخفوقة

إذا كنت تستمتع بالقشدة الثقيلة المخفوقة، فإن ملعقة طعام واحدة منها تحتوي على 6 غرامات من الدهن المشبع و25 ملغ من الكولسترول؛ أما القشدة الثقيلة فتحتوي على 3 غرامات من الدهن المشبع و12 غراماً من الكولسترول. استبدل القشدة الثقيلة المخفوقة أو القشدة الثقيلة بالحليب خالي الدهن أو بواحد من المنتجات الشبيهة بالقشدة خالية الدهن.

اللبن خالي الدهن

إن تناول اللبن خالي الدهن طريقة جيدة للحصول على الكالسيوم والبروتينات التي تحتاج إليها. اختر النكهة التي ترغبها أو ابدأ باللبن الخالي الدهن البسيط واخلطه مع الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة مع بعض المُحليّات حسب الحاجة. يمكن لخلط اللبن مع صلصة التفاح الباردة أو الحارة، والسكر، والقليل من القرفة، أن يكون وجبة خفيفة سريعة وشهية، أو أن يقدم عقب الطعام كتحلية أساسية. أو حاول أن تخلط مع اللبن نكهتك المفضلة من التحلية الهلامية.

جبن الأكواخ

هناك مشتق حليب آخر ذو شعبية هو جبن الأكواخ. إذا تناولت كأساً كاملاً من جبن الأكواخ المصنوع من الحليب الكامل بـ 4٪ دسم زبدة، فإنك ستستهلك 6 غرامات من الدهن

أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

المشيع . إذا كان جبن الأكواخ مصنوعاً من 2٪ حليب ، ينزل الدسم السيئ إلى 2,8 غرامين لكل حصة بحجم كأس . يمكنك أن تستمتع بجبن الأكواخ قليل الدسم المصنوع من حليب 1٪ وتصرف فقط 1,5 غرام من ميزانية الدسم السيئ . الأفضل من ذلك هو جبن أكواخ بقليل من الدسم المشيع .

الجبن

مالذي يمكن أن يحل محل جبن الشدر Cheddar أو الموزاريلا أو السويسري والأجبان المفضلة الأخرى؟ في البداية كانت بدائل الجبن الخالية من الدسم ذات طعم ضعيف فقط وكانت جلدية القوام أو قاسية الألياف . شيئاً فشيئاً طُور منتجوا الطعام بعض أنواع الأجبان خالية الدسم أو قليلة الدسم الجيدة بشكل مذهش . قم باختبار الطعم بنفسك وجرب الأصناف الجديدة لأنها تستمر بالتحسن . استمر بقراءة ملصقات تعريف الطعام .

تحتوي معظم الأجبان على 7 غرامات من الدسم في الأونصة الواحدة و5 غرامات منها من الدسم المشيع . متى كانت آخر مرة أكلت فيها شريحة واحدة من الجبن الجيد؟

الجبن القشدي

يحتوي الجبن القشدي التقليدي على 6 غرامات من الدسم في كل أونصة . هذا أمر صعب لأن الجبن القشدي جيد جداً

على البسكويت الهش الناشف، أو على قطعة من الخبز، أو على عصاً من الكرفس أو على أشياء مختلفة مفضلة، بما فيها كعكة الجبن.

يمكنك الآن أن تشتري جبناً قشدياً قليل الدهم مذاقه جيد. ومع أنه ليس مليئاً بالقشدة مثل الجبن القشدي التقليدي، فهو قريب منه. مع الجبن القشدي خالي الدهم نستطيع أن نعود إلى التمتع بهذا الجبن بطرق لا تعد ولا تحصى.

إن الجبن القشدي خالي الدهم هو مجرد مثال واحد على الخطوات العظيمة التي طوّر بها منتجوا الطعام وأبدعوا بدائل ممتازة للأطعمة المحشوة بالدهم السيئ. نحن نحبيهم ونشكرهم على صنع المنتجات الرائعة مثل الجبن القشدي الخالي الدهم.

إن فكرة النجاح في الحفاظ على حدود ميزانيتك من الدهم السيئ تعتمد على الإبداع في التفكير بتركيب تحبها. جرب واختبر الأشياء الجديدة بالإضافة إلى تعديل أطعمتك المفضلة بالمنتجات الجديدة مثل الجبن القشدي خالي الدهم هذا.

زيت الطبخ مقابل السمن الصناعي

لا تستعمل أي سمن صناعي جامد. إن الدهم في السمن الصناعي مهدرج. حتى عندما يكون السمن الصناعي مصنوعاً من الزيت النباتي، فإنه يحتوي على كل من الحموض الدسمة البينية والدهم المشبع.

القاعدة الأولى: حول زيت الطبخ: استخدم الزيت السائل.

القاعدة الثانية: إن جميع الزيوت النباتية، حتى الزيوت النباتية الجيدة، تحتوي على بعض الدسم المشبع. بعضها أكثر من الآخر. كلها تحتوي على الدسم غير المشبع، الذي نحتاج إلى القليل منه فقط.

زيت الزيتون وزيت كانولا ونوعان من الدسم غير المشبع

هناك نوعان من الدسم غير المشبع: الدسم الكثير غير المشبع⁽⁴⁾ والدسم الوحيد غير المشبع. لماذا؟ إن الأشخاص (مثل سكان حوض البحر الأبيض المتوسط) الذين يستعملون الكثير من زيت الزيتون، وهو الدسم الوحيد غير المشبع الأساسي عندهم نسبة قليلة من أمراض الشرايين الإكليلية. إن الزيوت الأساسية التي تحتوي في معظمها على دسم وحيد غير مشبع هي زيت الزيتون وزيت الكانولا وزيت الفستق. هناك دليل على أن الدسم الوحيد غير المشبع قد يساعد فعلاً على رفع مستوى كولسترول البروتين الشحمي رفيع الكثافة، وذلك مفيد خاصة عند من يعاني ارتفاعاً في الكولسترول و/أو الشحوم الثلاثية.

إن لزيت الزيتون درجات مختلفة من النكهة. يفضل استعماله بعد شرائه لأن طعمه يصبح أقوى كلما تقادم. يجب ألا يمنع غراما الدسم المشبع في ملعقة الطعام أحداً من

استعمال زيت الزيتون. لأن له تاريخاً في تقديم الدهن الوحيد غير المشبع الصحي للقلب.

زيت الكانولا، والذي يعرف باسم زيت اللفت في أوروبا وأماكن أخرى من العالم، أصبح واحداً من أكثر زيوت الطبخ شيوعاً في أمريكا الشمالية. يحتوي زيت الكانولا على غرام واحد فقط من الدهن المشبع في كل ملعقة طعام.

مع الدهن الوحيد غير المشبع الموجود فيه فإن زيت الكانولا قد يثبت أنه جيد مثل زيت الزيتون، ولكننا لا نعرف ذلك بشكل أكيد. لم يستعمل زيت الكانولا لوقت كاف في أمريكا الشمالية لتأكد من مدى جودته.

نحن نعرف مسبقاً قيمة زيت الزيتون. لذلك فإن التوازن الجيد قد يكون باستعمال زيت الزيتون وزيت الكانولا كليهما عند تحضير الطعام في المنزل، حيث إننا نعلم أننا سنتناول كمية قليلة من الزيوت الكثيرة غير المشبعة في زيت العصفور وزيت الذرة وزيت دوار الشمس عندما نأكل خارج المنزل.

قد تريد أن تختار زيت الكانولا بشكل أساسي للقلبي القليل الذي تقوم به. استخدم إما زيت الزيتون أو زيت الكانولا في وصفات إعداد الطعام التي تطلب الزيت، واستعمل زيت الزيتون في تتبيلة السلطة بالخل ولتغمس به الخبز.

السمك

إن الأشخاص الذين يأكلون طعام البحر باعتياد بدلاً عن

اللحوم الدسمة أقل عرضة للإصابة بانسطام الشرايين الإكليلية أو النوبات القلبية. إن طعام البحر أيضاً مصدر رائع للبروتين. اليابانيون، وسكان الإسكيمو الذين يأكلون عادة الكثير من السمك وطعام البحر لا يصابون عادة بالنوبات القلبية الناتجة عن انسطام الشرايين الإكليلية.

إن أحد العوامل المساعدة هو زيت أوميغا - 3. يبدو أن أوميغا - 3 تمنع طبقات الدهن من أن تتلاصق، مما يقلل من ميل الجلطة الدموية للتشكل. إن مجرد أخذ كبسولات هذا الزيت فقط لا يبدو أنه يعطي الوقاية التي يعطيها تناول السمك.

ينصح بأن نتناول السمك وأطعمة البحر الأخرى مرتين في الأسبوع. بالطبع، يمكنك أن تتناولها أكثر من ذلك، وبالتالي تزيد من فوائدها.

بالإضافة إلى السمك، هناك مجموعتان من المحار. المجموعة الجامدة وتشمل البطلينوس، مثل بلح البحر، والمحارة، والأسقلوب. تتوضع هذه على قاع المحيط وتمتص المعلقات والتي هي خضار البحر. تحتوي هذه على كميات قليلة جداً من الكولسترول والدسم المشبع.

المجموعة الأخرى من المحار، القشريات، هي التي تتحرك - السرطان، وجراد البحر، والروبيان، والكركند. إنها لذيذة للأكل، أيضاً، ولو أنها تحتوي بعض الكولسترول. إن ست قطع متوسطة الحجم من الروبيان والتي تزن نحو 4/1

رطل (100 غرام)، تحتوي تقريباً على 120 ملغ من الكولسترول، و0,3 غرام من الدسم المشبع، تقريباً الكمية نفسها في صدر الدجاج بدون جلد.

الواضح أن السمك، والبطلينوس، وبلح البحر، والمحارة، والأسقلوب هي الأفضل. إذا حُضِرَتْ بشكل جيد فإنها يمكن أن تؤكل بدون حدود. ومع أن السرطان وجواد البحر والروبيان والكرنكند تحتوي على دسم قليل إلا أنها تحتوي على بعض الكولسترول. بكلمة أخرى، ليس عشاء «كل ما تستطيع أكله» من الروبيان فكرة حسنة. إن ست قطع مسلوقة أو مشوية، أو محمصة نقي بالغرض.

لا تستسلم لفكرة طالما أنه طعام بحر، فلا مانع من طبخه بأي طريقة. يختار بعض الناس نوع الطعام المناسب، ولكنهم أحياناً يحضرون الروبيان مغطاة بطبقة من الخبز المدقوق التي تمتص الدسم الذي طبخت به أو يطلبونها مغمسة بالزبدة. في أحيان أخرى، يقدم السمك مع الزبدة أو صلصة الجبن، أو مغطى بأحدهما. بالطبع، قد لا تريد أن تطلب السمك بهذه الطريقة، ولكن إذا لم يكن لديك أي خيار، فما عليك إلا أن تقشط الصلصة أو طبقة الخبز المدقوق أو الزبدة ولا تأكلها.

بدلاً من غمس السرطان والكرنكند في الزبدة المذابة، تمتع بها مع صلصة خليط طعام البحر. يمكنك بسهولة أن تصنع صلصة الخليط بخلط القليل من الجرجار (غير القشدي) مع صلصة البندورة أو الفليفلة. مع أن صلصة البندورة هذه تقدم

عادة مع الروبيان أو السرطان أو الكركند الباردة، فإنها لذيذة مع أي نوع من طعام البحر الساخن أيضاً.

إذا لم يعط الملح والفلفل نكهة كافية للسّمك، ضعه في الفرن فوق فحم أو قطع الخشب أو المسكيت لإضافة نكهة الدخان الممتازة. إن خل منقوع الشعير أو عصير الليمون أو الليم تضيف نكهة أخرى لطعام البحر. يمكنك أن تحضر السمك المدخن بدون الكمية المعتادة من الدسم باستعمال خلطة فلفل كاجون.

إن قلبي السمك المطوّل أو أطعمة البحر الأخرى مرفوض تماماً. من الأفضل أن تقدّده أو تشويه أو تسلقه. إن سمك القد المستعمل في وجبة «السمك والبطاطا» التقليدية خيار رائع، ولكن قشرته تحتوي على الدسم كما أنه يتشرب بالزيت، ملتقطاً المزيد من الدسم المشبع. إن السمك المجمد المغطى بالقشرة نفسها قد يكون جيداً، ولكن القشرة تحوي عادة على كمية كبيرة من الدسم المشبع. سواء كانت طازجة أو مجمدة، فحالما تطبخها، أزل القشرة المحمصة وتناول السمك.

إذا لم تكن معتاداً على تناول السمك أو طعام البحر، فإنك قد تريد أن تبدأ ببعض الأنواع خفيفة النكهة مثل القد، أو الحدوق، أو البرتقالي الخشن، أو الهلبوت. إن كل من يجرب هذه الأسماك تقريباً يحبها.

إن سمك سليمان المرقط سمك آخر ذو نكهة خفيفة لذيدة تحوي كمية من زيت أوميغا - 3 أكثر قليلاً من الأخريات.

يحتوي سمك سليمان على كمية أكبر حتى من سمك سليمان المرقط، وعندما يكون طازجاً أو مدخناً، فإنه خفيف وله نكهة لذيذة مميزة.

الدجاج والديك الرومي

إن الفرص كثيرة بأن تكون ألوان الطعام من الدجاج الأبيض ولحم الديك الرومي من بين أطعمتك المفضلة. نأمل أن تكون قد اتخذت قراراً بعدم أكل الدجاج المقلي كثيراً. حتى لو كنت قد نشأت محباً لدجاج الجنوب المقلي، فتذكر أنه إضافة إلى الدسم في جلد الدجاج فإن لحمه يتشرب بكمية من الدسم أثناء القلي أكبر من التي تستطيع شرايينك أن تتحملها.

إن شوي صدور الدجاج من دون الجلد والعظم والمسلوقة قبل الشواء طريقة جيدة جداً لتحضير لون رائع لطعام العشاء. اطبخها بسيطة أو مع عصير الليمون أو توابل كاجون أو فلفل الليمون. تحوي الحصة من صدر الدجاج أو الديك الرومي البالغة 3 أونصات على غرام واحد من الدسم المشبع فقط، بينما تحوي حصة مماثلة في الحجم من اللحم الأحمر على غرامين. إن تناول لحم الدواجن الأبيض المطبوخ بشكل صحيح هو ميزة كبيرة لأولئك الذين يحددون ما يأخذونه من الدسم المشبع.

يضاف المزيد من الماء والزيت والمنكهات للديك الرومي المثلج. على الرغم من أنها تحسن النكهة قليلاً، فإن الزيت الإضافي يزيد من كمية الدسم السيئ. ابحث عن الديك الرومي

غير المنقوع بالزيت أو المدهون به . يصعب الحصول عليه ما لم يكن طازجاً وهو فكرة أفضل على أي حال .

سواء تناولت الدجاج أو الديك الرومي، فإن جلد الدواجن يحتوي على دسم مشبع، لذلك لا تأكل الجلد. بما أن الدجاج والديك الرومي يعتبران منتجات لحم صحية، فقد تحول الكثير من الناس إلى تناول شطائر لحم الديك الرومي. نقترح أن تتجنب الديك الرومي المفروم لأن شطائر لحم الديك الرومي (أو أي منتجات مطحونة من الديك الرومي) تحتوي على مخلفات الديك الرومي، بما فيها الشحم والجلد ومخلفات اللحم الأحمر الحاوي على ضعف الكمية من الدسم المشبع. في كل مرة تنزع نفسك إلى شراء شطائر لحم الديك الرومي، فكر مرتين وقرأ ملصق التعريف أربع مرات. ثم قد تقرر أن تشتري لحم البقر المفروم الهبر الذي لا يحتوي على أي شحم زائد.

لحم البقر

خطا منتجو اللحوم خطوات واسعة نحو إنتاج لحم بقر وحيوانات أخرى بدسم مشبع أقل مما كان عليه من قبل. يعلن عن المزيد والمزيد من اللحم المنتج من حيوانات ويعتنى بها بشكل خاص لناحية العلف. لذلك لن تحتاج إلى التخلي عن اللحم الأحمر كلياً. إذا كنت تريد أن تكون نباتياً فلا بأس في ذلك. إذا كنت تحب تناول لحم البقر أو الحيوانات الأخرى من

حين لآخر، فلا بأس في ذلك أيضاً. لا بأس في التمتع بالحصص القليلة من اللحم الأحمر بدون الإحساس بالذنب. إن الكميات القليلة من اللحم الأحمر الهبر لن تسد شرايينك الإكليلية. ما لم تكن تقوم بعمل قاس في حرارة متجمدة، يستحسن أن تأكل اللحم من آن لآخر فقط.

هناك مفتش من دائرة الزراعة لكل معمل تعبئة في الولايات المتحدة، لمعرفة كمية الدسم الموجودة في اللحم. كان اللحم الممتاز - الرخامي المطلي بالدهن الذي يعطي اللحم نكهة بالمرق - كان يعتبر من أفضل أنواع البقر. نحن نعلم الآن أن اللحم الممتاز هو الأكثر خطراً لأنه يحتوي على معظم الدسم، عادة فوق 35٪ وكثيراً من الأحيان حتى 40٪.

يراوح معدل الدسم في أفضل درجاته من 15٪ إلى 30٪ من الوزن. يمكنك أن تجعل الدرجة المفضلة في صف الممتاز.

الدرجة الثالثة هي ما كان يسمى بالجيد وهي تسمى الآن بالفضلى. هذا الاسم أفضل بكثير لهذا البقر لأنها تحتوي فقط على 10٪ دسماً من الوزن. إن من لا يعرف كيف تحتسب معدلات الدسم في اللحم وكيف توضع عليها ملصقات التعريف، يختار المنتجات ذات الاسم الأكثر جاذبية المسمى ممتازاً أو الأفضل اختر لحم البقر الأفضل.

يقدم بعض المنتجين الآن لحم بقر أقل دسماً، مما يسمح

بإعطائه درجة الأفضل. إن قطع هذا اللحم الهبر تحتوي فقط على 7٪ من الدسم. هذا جيد جداً خاصة إذا كنت ستتناوله من حين إلى آخر فقط. في هذا الوقت، اشتر أقل الأنواع دسماً مما تجده، ثم تخلص من الشحم الموجود فيه وبعدها كل كميات صغيرة فقط.

ماذا عن شطائر اللحم؟ يسهل أن تُخدع ببطاقات التعريف التي تقول هبر أو هبر جداً. ابحث عن لحم البقر الأفضل، ثم اختر أقله دسماً على الإطلاق⁽⁵⁾. بالمناسبة، يسهل التعرف عليه لأن سعره أعلى من أي نوع آخر من لحم البقر المفروم.

إن شواء اللحم على نار قوية هو عملية جيدة لأن بعض الدسم يذوب ويسيل في النار أو في صينية بدلاً من السيلان على رغيف الخبز أو على الفليفلة أو طبق الطعام.

يمكن لحركتين أخريين أن تخرجا المزيد من الدسم من شطائر اللحم. عندما تشوي لحم البقر المفروم فوق الغاز أو مشواة الفحم، حاول أن تبدأ بقطعة رقيقة. بعد أن تنضج من الجهتين وتخرجها من المشواة، اضغط شرائح اللحم عدة مرات بمبسط، ثم نشفها بالمناديل الورقية الملفوفة. ستعجب من كمية الدسم التي ستخرج! هذا يظهر كم من الدسم يوجد حتى في أقل أنواع لحم البقر المفروم دسماً. لا تستطيع أن تعصر وتنشف كمية كافية من الدسم لتجعل استعمال شرائح اللحم المدهنة العادية فكرة جيدة.

هناك طريقة أفضل لإزالة الدسم عند تحضير لحم البقر المفروم للتاكوس والفليفلة والأرز مع اللحم أو الأطباق الساخنة الأخرى: اطبخها ببطء في مقلاة كبيرة في أعلى الفرن، مع عصر وتنشيف الدهن أو سكه خارجاً عدة مرات. عندما يكاد اللحم ينضج اسكب لحم البقر المفروم الحار في مصفاة واسكب الماء الساخن من الصنبور فوقه بحيث يطرح المزيد من الدهن المذاب عبر المصفاة إلى البالوعة. ومع أن هذه الطريقة غير مثالية فهي تقلل كمية الدسم المشبع في لحم البقر المفروم الذي ستتناوله.

يصعب معرفة كمية الدسم في لحم البقر «قليل الدهن» هذا. إن ذلك يعتمد على مدى دقتك في اختيار أكثر اللحم هبراً في البداية، وكم تجتهد في عصر وتنشيف وإخراج الدسم.

تحتوي شطائر اللحم على 5 إلى 7 غرامات من الدسم المشبع في حصة وزن 3 أونصات. مع أفضل شرائح اللحم واللحم المشوي من درجة الأفضل فإنك تنظر إلى 2،5 إلى 4 غرامات من الدسم المشبع في كل حصة وزن 3 أونصات.

وهذا جيد جداً بالمقارنة مع 4 إلى 11 غراماً من شرائح اللحم واللحم المشوي المغمس بالدسم.

عندما تكون مستعداً لطهي شرائح اللحم أو شيء، اقطع كل الدسم الذي تستطيع أن تراه قبل الطبخ، كما تفعل قبل طبخ الدجاج والديك الرومي واللحوم الأخرى. هذا مهم، لأنه بينما

يطبخ اللحم، فإن كمية كبيرة من الدسم تذوب وتمتص ضمن اللحم.

إزالة الدسم من المرق

بعد أن تجشمت عناء شراء اللحم قليل الدسم ثم خطوات الخطوات القصوى في تحضيره، لا تدر ظهرك وتغمر البطاطا بصلصة مرق اللحم الدسمة! يمكنك أن تصنع صلصة لحم بقر خالية من الدسم بحبيبات أو مكعبات الحساء الجاهزة للطبخ أو بمرق الدجاج منزوع الدسم الذي يمكنك أن تصنعه بغلي صدر الدجاج أو طبخ بقايا عظام ولحم الدجاج (بدون الشحم).

حتى بدون جلد الديك الرومي والدجاج وبدون مرق الشواء الدسم الذي يتجمع عند الشواء والذي كنا نضيفه دائماً إلى حساء الدجاج أو الديك الرومي، فإنه يوجد دائماً بعض الدسم في المرق الذي نطبخه. بعد طبخ بقايا العظام ومخلفات اللحم الهبر لمدة 45 دقيقة حتى ساعة، صفّها وارم كل شيء عدا اللحم الأبيض. ضع المرق في البراد أو الثلاجة. عندما تبرد، ستري طبقة من الدسم على السطح. اقشط هذا الدسم بعناية وارمه. إذا تملصت بعض قطع من الدسم تطوف في الحساء، التقطها بمناديل ورقية وارمها.

إذا كنت على عجلة من أمرك، ألق بعض قطع الثلج في المرق الفاتر. سيلتصق بعض الدسم بالمكعبات. أخرج مكعبات الثلج وأزل الدسم المتبقي.

الطريقة الأخرى لإخراج الدسم من المرق هي بمزيل الدسم. عندما يبرد المرق الدسم، فإن معظم الدسم يصعد للأعلى. إن الفتحة الداخلية للمسرب تقع قرب قعر الحاوية، وبذلك يخرج المرق من تحت الطبقة الدسمة من الدهن الواضح. بالطبع، فإن الفكرة هي التوقف عن السكب قبل أن يبدأ الدسم الجلي بدخول المسرب. تتوفر مزيلات الدسم هذه في أمكنة بيع أدوات المطبخ.

إن المرق قليل الدسم الذي تصنعه جيد جداً لصلصة مرق اللحم أو الحساء. يمكنك صنع أنواع كثيرة من الحساء قليل الدسم مبتدئاً بالمرق قليل الدسم الذي صنعه. توجد في قسم وصفات الطهي وصفات لتحضير مرق ناقص الدسم من البقر والدجاج وطعام النباتيين.

لحوم الحيوانات الأخرى

أحياناً تجد دعايات للحم الحيواني بكلمات مثل، «اللحم الأبيض الآخر»، مما قد يوحي بأنه قد يحوي نفس الكمية القليلة من الدسم المشبع مثل اللحم الأبيض للدجاج والديك الرومي. لا يوجد في هذه اللحوم وفي اللحم الأبيض للدجاج والديك الرومي الكمية نفسها من الكولسترول. تحتوي 3 أونصات من اللحم على 4 غرامات من الدسم المشبع. بالمقارنة فإنه يوجد في صدر الدجاج والديك الرومي بدون الجلد والدسم غرام واحد فقط من الدسم المشبع في الحصة التي تزن 3 أونصات.

تتوفر منتجات جيدة للحم قليل الدسم. قد ترى رزماً من اللحم كتب عليها 97٪ خالي الدسم. هذا جيد جداً، لكن 97٪ خالي الدسم مازال يعني 3٪ دسماً. فهي ليست خالية الدسم.

مع أنك قد ترى اللحم معروضاً على أنه خالي الدسم، فهو ليس كذلك. يمكن للمنتجين أن يسموا المنتج خالي الدسم إذا كانت كمية الدسم أقل من 0,5 غرامات في الحصة. انظر في حجم الحصة. مع أن المنتج مصنف على أنه خالي الدسم، فإن ذلك لا يعني أنه يمكنك أن تأكل الكثير من الشرائح الرقيقة لأن كل واحدة منها تحتوي على نصف غرام فقط من الدسم.

عندما تختار اللحم، تأكد من الحقائق التغذوية على ملصق تعريف الطعام في الرزم المختلفة واختر الرزمة التي تحتوي أخفض الأرقام وأقل شحم ظاهر.

النقانق

تحتوي الواحدة عادة على 5 إلى 11 غراماً من الدسم المشبع. الجيد أن معظم الشركات المعبلة للحوم قد صنعت نوعاً خاصاً من النقانق قليلة الدسم.

إذا كنت أنت أو أولادك تحبونها فعلاً، فإنه يمكنكم الحصول على قليلة الدسم التي تحتوي على نصف غرام من الدسم المشبع في كل قطعة. إن بعض النقانق قليلة الدسم مصنفة على أنها خالية الدسم، ولكنك تعلم أن نصف غرام من

الدهم المشبع أو أقل قليلاً يسمح للصانع بأن يكتب عليها خالية الدهم. توقع أن تدفع مالاً أكثر لهذه النقانق.

الرحلات والطبخ خارج المنزل

عندما تطبخ خارج المنزل، فكر بطبخ شرائح السمك السمكية أو الرقيقة (من سمك سليمان أو السمك البرتقالي الخشن أو التون) على مشواة اللحم. ذلك طعام جيد.

أصابع البطاطا

ماذا عن أصابع البطاطا في الرحلات أو الطبخ في الخارج أو الاستقبالات؟ إنها تقليدية في هذه المناسبات ويتوقع البعض منك أن تقدمها. لقد قلنا مسبقاً بأن الرزمة من أصابع البطاطا العادية التي تقول «لا يوجد كولسترول» مضللة لأن المشكلة الحقيقية هي الكثير جداً من الدهم السيئ. قد يكون هناك 2 إلى 3 غرامات من الدهم السيئ في 10 إلى 16 إصبع بطاطا، بالإضافة إلى بعض الحموض الدسمة البينية والكثير من الدهم غير المشبع. وبما أنك تبني سجل الميزانية على الدهم المشبع، فإنك تحتاج دائماً إلى عدم التجاوز في كمية الدهم الكلي. على الرغم من أنك تحبها كثيراً، فإن أصابع البطاطا ليست جيدة لقلبك.

ستجد الكثير من أنواع الأصابع بكمية أقل من الدهم. عندما تتحقق من الحقائق التغذوية على ظهر الرزمة ستجد أن

أفكار مفيدة لتناول كمية أقل من الدسم في المنزل

كل حصة تحتوي على غرام واحد من الدسم المشبع، إضافة إلى 4 غرامات من الدسم الكثير غير المشبع و1,5 غرام من الدسم الوحيد غير المشبع.

وإذا بحثت أكثر، فقد تجد بعض أصابع البطاطا خالية الدسم أو شبه خالية الدسم والمطبوخة في الفرن بدلاً من القلي في الدهن الساخن. إنها جيدة جداً ولكنها قد لا تكون بنفس لذة الأصابع التي تحوي بعض الدسم، حتى الأنواع ناقصة الدسم. هناك بديل آخر عن أصابع البطاطا هو فطائر البطاطا المتفخة المخبوزة والمصنوعة من شرائح رقيقة من البطاطا.

وبما أننا نتكلم عن أصابع الطعام، فيمكنك أن تجرب قطع الموز المجمدة. إن هذه الأنواع المختلفة من الأصابع خالية الدسم سريعة وسهلة الصنع:

اعصر بعضاً من عصير الليمون الطازج في زبدية وأضف شرائح الموز، حركها حتى تختلط جيداً. ثم صف دوائر الموز على صفيحة صنع الكعك المحلى غير لاصقة المبخوخة بقليل من زيت الطبخ النباتي خالي الدسم. ضع صينية شرائح الموز في ثلاجتك. عندما تتجمد، اقشطها بمبسط إلى كيس بلاستيك. أعد كيس قطع الموز المجمدة إلى الثلاجة واحفظها حتى تقديم وجبة خفيفة.

احتمالات أخرى

يمكنك أن تتمتع بتناول الطعام بدون أن تقتل نفسك

وعائلتك بالكثير من الدمس السيئ. يتطلب الأمر بعض التفكير والذكاء والإبداع.

إذا كنت في عجلة من أمرك، فإنك ستجد بعض الأطعمة الجيدة المحضرة مسبقاً قليلة الدمس المجمدة في متجر الطعام المحلي. يقدم بعضها وجبة ممتعة بدون الكثير من الدمس السيئ. بعضها يقدم له بادعاءات أنه قليل الدمس ولكنه يحتوي كمية من الدمس أكثر مما تريد. لذلك اقرأ ملصقات التعريف، وجرب طعم ما تراه يلائم معاييرك. لا تطرحها جميعاً لمجرد أنك لم تحب واحدة منها.

جرب هذه الأفكار وأفكاراً أخرى. وإذا لم تنجح كلها، فإن بعضها سينجح. ثم اجتمع مع الأصدقاء والعائلة وتناولوا وجبات جماعية لكي يجرب كل واحد ألوان طعام الآخر خالية الدمس وقليلة الدمس في الوجبات والوجبات الخفيفة.

نأمل أن تتمتع بتجريب هذه الصفات ووصفات أخرى خالية الدمس بالإضافة إلى بعض الصفات الأكثر تحدياً التي يمكنك أنت وعائلتك أن تتمتعوا بها. ستعلم حتماً أنك لا تبني المزيد من لويحات الدمس في شرايينك الإكليلية.

ملاحظات

- (1) لأن إحدى الطرق التي يتخلص الجسم بها من الكولسترول هي تحويلها إلى حموض صفراوية، فإن الكولسترول ينقص عندما تعبر الحموض الصفراوية الأمعاء بمساعدة الألياف المنحلة.
- (2) لا نعلم أي دراسة مؤكدة تبين فعالية الفحم أو المنتجات التي تنشر على السطح في إنقاص غازات الأمعاء. عندما يؤخذ الفحم، توقع أن يصبح لون البراز أسود. وإذا كنت تتناول الأدوية المخفضة للكولسترول، أو أي أدوية أخرى، فخذ موافقة طبيبك قبل أخذ الفحم لأنه يمتص ويبطل عمل بعض الأدوية.
- (3) ستاينبرغ د. وزملاؤه. الدوران 85 : 2338، 1992.
- (4) الدسم الكثير غير المشبع يوجد في زيت الذرة وزيت اللفت وزيت دوار الشمس وهي ثلاثة من أكثر زيوت الطبخ شعبية بسبب نكهتها الجيدة. إن زيوت بذور القطن وزيت فول الصويا تحوي هي أيضاً بشكل أساسي على الدسم غير المشبع. لا نحتاج إلى الكثير من زيوت الدسم غير المشبع - ربما تكون ملعقة طعام في اليوم مقداراً كافياً ونحن نحصل عليها من الوجبات والمنتجات الأخرى الجاهزة.
- (5) إذا لم يتوفر عند لحامك أو في متجر الطعام المحلي درجة البقر الأفضل، اطلبها. كما في المنتجات الأخرى قليلة الدسم أو خالية الدسم فإنها قد لا تتوفر إلا إذا طلبتها، وأحياناً عدة مرات. إن طلب المستهلكين هو ما يأتي بالمنتجات التي تريدها وتحتاج إليها السوق.



كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل؟

إن تناول حمية محدودة الدسم سهل في المنزل، ولكنه أكثر تحدياً عندما تأكل خارج المنزل. في البداية، كان يلزم جهد إضافي لتناول الطعام خارج المنزل بدون تناول كمية من الدسم أكبر مما نرغب بتناوله.

بعد فترة وجدنا أن تناول الطعام خارج المنزل يمكن أن يكون ممتعاً بدون أن نتعدى ميزانيتنا من الدسم السيئ البالغة 10 غرامات في اليوم.

قد تتساءل كيف يمكننا أن نقول ذلك مع العلم أن الوجبات تحضر عادة من قبل أناس لا يفهمون أننا حقاً لا نريد أكل الطعام المحشو بالدسم. ستدهش عندما تعلم كم يتأقلم الناس ويشذون عن طرقهم المعتادة ليحضروا الوجبات قليلة الدسم التي نستطيع الاستمتاع بها. في بعض الأحيان يحاولون ولا يفلحون كثيراً. مع ذلك، بدون قول أو فعل الكثير، فإن هذه التجارب تنتهي كتجربة مفيدة في كثير من الأحيان للمضيف إضافة للضيف.

طبق كبير من الأطعمة الدسمة خصيصاً لك!

قد تزور أصدقاء لا يعلمون مقتك للدسم وتجد أنهم قد أعدوا لك شريحة اللحم السميكة مع البطاطا وصلصة لحم البقر. ما الذي عليك فعله حينئذ؟ أو قد تكون في عرس حيث أكثر الأشياء الموجودة صحية هو كعكة الجبن. يبدو أحياناً وكأن من نظم الحفلة قد نظم مسابقة لمعرفة من يستطيع تقديم أكبر كمية ممكنة من الدسم السيئ.

تلك هي الأوقات التي يكون الجواب الوحيد المعقول فيها هو المنطق العام الجيد. إن حقيقة أنك تعمل من خلال ميزانيتك الخاصة ميزة كبيرة. عندما تعلم أنك ستأكل في الخارج أو أنك مدعو إلى حفلة، استعمل القليل جداً من ميزانية الدسم السيئ في طعام الفطور والغداء. عندما تتوقع أن يقدم لك أشياء مثل كبد الدجاج المقلي والمحشو بالجبن أو أن تقدم لك معجنات ألاسكا مع القشدة المخفوقة، تناول وجبتي فطور وغداء كبيرتين بدون أي دسم مشبع تقريباً. ولكن ماذا ستفعل بكبد الدجاج ومعجنات ألاسكا؟

ستأمل أنه لن يقدم لك مثل هذا الطعام الدسم جداً. وتحتوي عادة معظم حفلات الاستقبال على بعض الخيارات الصحية. إذا كان الطعام الصحي نادراً، ابتعد عن الطعام واضح الدهن. تقدم دائماً تقريباً في الوجبات أشياء ليست بذلك الدسم مثل الخبز والسلطة والخضار. اقضم برفق. قد تجد الطعام

كيف نأكل دسماً أقل عندما نأكل خارج المنزل

الكافي لكي تحس أنك لم تخدع. إذا لم يتسنَّ لك ذلك فقد ترغب بأن تحضر لنفسك شيئاً جيداً عندما تعود إلى المنزل. إن المزاح في وضعك ليس خياراً لك! فهو سلوك غير مهذب. إن النكات التي ترثي فيها لحالك هي في الحقيقة نقض خفي لما يقدم لك، لذلك لا تلقِ تلك النكات. أيضاً، ليس في مصلحة الصداقة أو المعرفة أن تلقي محاضرة حول حاجتك الخاصة إلى تناول الطعام قليل الدسم.

في معظم الأحيان، تظاهر فقط بتناول الطعام. إذا كان لون الطعام المقدم هو الدجاج المقلي الجنوبي، فانزع الجلد وتناول لقيمات قليلة من لحم الدجاج الأبيض. وإذا كان الطعام قطعة لحم كبيرة أو اللحم مع الضلع، اقطع الدهن وكل بضع لقيمات من أكثر اللحم الذي تجده هبراً.

تذكر أنه يمكنك أن تصرف ميزانية الدسم السيئ بأي طريقة تريدها، لذلك فإن سرك هو الكمية، كل فقط كميات صغيرة. سيحصل واحد من أمرين؛ إما أن يلاحظ الناس ذلك أو لا. إذا لم يلاحظوه فذلك رائع. إذا لاحظوا، فقد يكون ذلك أفضل حتى. فقد يتعلمون شيئاً ما. قد تدهش بأنه في المرة التالية التي تدعى فيها إلى العشاء، يبذل الأشخاص أنفسهم الذين أطعموك الوجبة الدسمة تلك جهداً خارقاً ليحضروا لك شيئاً جيداً يحتوي على القليل من الدسم.

هناك ظاهرة أخرى مثيرة للانتباه وهي أنه بعد أن يعلم

أصدقاؤك بمعلوماتك عن تناول الطعام قليل الدسم، فإنهم كثيراً ما يقدمون لك التبرير أو حتى الاعتذار عندما يختارون شيئاً يأكلونه هم، وكأنك قد صرت ضميرهم الحي! لا تقل شيئاً، انتظر لترى ماذا سيحصل.

ابحث عن «صحي للقلب» أو «قليل الدسم» في قائمة الطعام عندما تأكل في مطعم، فإنه من الأسهل عادة الالتزام بميزانيتك قليلة الدسم بالمقارنة مع ما إذا كنت مدعواً إلى منزل شخص ما. يوجد دائماً تنوع أكثر في المطاعم. يقدم المزيد والمزيد من المطاعم ألوان الطعام قليلة الدسم في قوائم طعامهم، مميزة أحياناً بقلب أحمر صغير أو مذيلة في القائمة على أنها صحية للقلب. تحتوي هذه العناصر عادة على كمية قليلة جداً من الدسم المشبع، مع أنه في بعض الأحيان يكون الوعد أفضل من الموعود المقدم فعلاً.

قد لا تقدم بعض المطاعم الألوان قليلة الدسم لأن مدير المطعم كائن من كان لا يفهم ضرورة ذلك. لا تخف من السؤال عن: كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل؟ كيفية إعداد طعام ما، أو من تقديم اقتراحات عن كيفية تحسينه. بعبارة أخرى، إذا لم تر أي شيء على القائمة يبدو لك صحياً قليلاً، اشرح ما تريد واطلب منهم أن يعدوه لك.

عندما يطلب منهم شيء ما، فإن الطباخين ومقدمي الطعام يتعاونون جداً في العادة. معظمهم يقوم بجهد خاص لإسعادك إذا شرحت له أنك تتبع حمية قليلة الدسم. إن أصحاب

كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل

المطاعم في الخدمة لإرضائك حتى تترك لهم بقشيشاً جيداً، وحتى تعود مرة أخرى. ما عليك إلا أن تتطلب. إبقى الأمر هادئاً، خاصة إذا كان هناك الكثير من الأشخاص على طاولتك. اكتب طلبك الخاص أو حاجتك على خلفية بطاقة عملك أو على ورقة ملاحظات. إن مثل هذه الملاحظات مع بعض تعليقات الشرح البسيطة طريقة ممتازة لإيصال الرسالة مباشرة إلى الطباخ.

إن أحد الطلبات قليلة الدسم السهلة خصوصاً لمعظم المطاعم، هي سمك سليمان المشوي في الفرن أو على نار قوية، بدون أي زبدة أو صلصة جبن. عندما وجد سمك سليمان على قائمة الطعام، لم يرفض أي مطعم طلبنا لشواء السمك شويّاً مغلقاً أو مفتوحاً، بسيطاً أو مع الفلفل والليمون. اطلب من النادل أن يحضر لك بعض قطع الليمون أو الليم الإضافية أو بعضاً من صلصة خليط طعام البحر. ينطبق الشيء نفسه عندما تطلب الأنواع الأخرى من السمك. بدلاً من أن تطلب الروبيان أو الأسقلوب مقلّياً على الطريقة الفرنسية، اطلب من الطباخ أن يشويها لك، ربما حتى فوق خشب المسكيت إذا كنت في مطعم راق إلى حد ما. حتى لو كان اختصاص بيت طعام البحر هو السمك المقلّي وأصابع البطاطا المقلية، فإن الطباخ الجيد سيساعدك عادة للتمتع بوجبة جيدة بدون كسر ميزانيتك للدسم السيئ.

إن الأمر نفسه ينطبق على الدجاج. في المنزل، تفصل

الدهن والجلد عن لحم الدجاج الأبيض قبل طبخه، وتلك هي أفضل الطرق. يقدم الكثير من المطاعم اليوم صدر الدجاج بدون جلد. إذا لم يفعلوا ذلك، تكلم بصوت عال! ما لم تكن في مكان يتخصص فقط في الدجاج المقلي، فإن معظم الأمكنة تعطيك الحرية في طلب ما تشاء. تقدم بعض مطاعم الدجاج اليوم الدجاج المشوي. يطبخ معظمها مع الجلد، ومع أن كثيراً من الدسم يتقاطر من الدجاج عند دورانه أثناء الشوي فإن الكثير من الدسم يبقى. عليك ألا تأكل الجلد المقرمش. اقطع الجلد، ولا تأكل كثيراً من اللحم الأبيض، خاصة إذا كان قد تشرب بالدسم. تقدم بعض الأمكنة صدر الدجاج المشوي في الفرن أو على نار مكشوفة بدون الجلد.

إذا لم يوجد خيار حول الدجاج أو السمك الذي غمس في الخبز المدقوق وقلي كثيراً، تذكر أن هذه القشرة تمتص الكثير من الزيت. إن الكمية الكبيرة تشكل مشكلة، حتى ولو ادعت القائمة أن القلي تم «بالزيوت النباتية النقية أو الكانولا». تدخل كمية من هذا الدسم، أكبر من التي تريدها، إلى داخل اللحم. لذلك إذا قدم لك الدجاج أو السمك المقلي المدهن ولم يكن لديك أي خيار، أزل الطبقة القشرية والجلد وكل قليلاً فقط من اللحم الأبيض. لا تظن أنك تأكل عشاء قليل الدسم. من الأفضل لك بكثير أن تختار مكاناً تستطيع فيه أن تحصل على سمك مشوي على نار مكشوفة أو في داخل الفرن أو من الأعلى.

إن تناول الطعام خارج المنزل من دون تناول كمية زائدة

كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل

من الدسم أسهل مما يعتقدّه الكثير من الناس . عندما تريد اختيار أحد المطاعم، فكّر في المطعم الذي لديه تشكيلة طعام مفضّلة، ولكن ليس بالضرورة في كل الأوقات . عندما تذهب، انتقي خياراتك بدقة من قائمة الطعام أو من التشكيلة المعروضة . .

إذا كنت في مطعم وأردت أن تطلب طعاماً غير موجود على قائمة الطعام، اختر نوعاً تعتقد أنهم يستطيعون تحضيره لك، من ضمن القائمة .

كن مبدعاً . لا تخف طلب أن يكون سمكك مشوياً بشكل جيد أو أن يكون صدر الدجاج من دون جلد أو دهن قبل الشي . إذا كنت تحب صلصة خليط طعام البحر، لا تخجل من طلب القليل منه لسلطتك .

إذا كنت تتناول الفطور في مطعم، فطحين الشوفان متوفر دائماً . اطلب أن يقدم لك من دون إضافات أو مع العصير المركز أو الحليب خالي الدسم أو صلصة التفاح . إن عصير البرتقال والفواكه متوفر عادة أيضاً . إذا كنت تريد عجة بيض، اطلبها مصنوعة من منتجات البيض الخالية من الكولسترول . استخدم الصلصة، أو صلصة «بيكانته»، أو صلصة البندورة لكي تعطيها النكهة . قد تريد أن تدلل نفسك بشريحة صغيرة من اللحم مع عجة البيض .

حانة السلطة قد تكون مفيدة

إن بعض الأماكن المفضلة لدينا لتناول الطعام خارج المنزل هي الموائد المفتوحة Buffets أو المطاعم التي تقدم حانة سلطة واسعة. تؤمن هذه أنواعاً مختلفة من الخيارات الجيدة بحيث لا نشاور إلا أنفسنا. إن تناول الوجبات قليلة الدهم أسهل بكثير في الموائد المفتوحة من جميع أمكنة الوجبات السريعة تقريباً ومن المطاعم العادية.

ربما لاحظت أن عدداً أكبر من امتيازات موائد حانات السلطة المفتوحة تفتح أبوابها. وهي عادة أكثر بكثير من مجرد حانة سلطة حيث إنها تقدم المعجنات الساخنة والباردة، والبازلاء والفاصولياء، إضافة إلى التشكيلة الرائعة من الفواكه والخضر ومكونات السلطة التقليدية. يحتوي الكثير من هذه الموائد المفتوحة على الكثير من الطعام المليء بالدهم، خاصة في قسم التحلية بعد الطعام، ولكنك قد تجد أيضاً اللبن المثلج خالي الدهم. وفي حال لم تجده، فإن معظم الموائد المفتوحة تحتوي على فواكه متنوعة تستطيع أن تغنيك عن التحلية الغنية بالدهم.

بدائل المواد المغطية

ماذا لو لم يكن لدى المطعم تنبيلة سلطة خالية الدهم؟ مع أن ذلك ممكن، فإن نسبة حصول ذلك لم تعد مثلما كانت منذ سنين كثيرة مضت. هناك عادة الكثير من الخيارات الأخرى.

كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل

جرب الخل البسيط على شرائح البندورة أو خليط السلطة. الأفضل هو خل السلطة مع قليل من الثوم أو التوابل الأخرى. إن الخل وعصير الليمون هي محاليل ممتازة خالية الدسم لتتبيلة السلطة أو لتقديم راقٍ للخضار الباردة أو الساخنة. من أجل التغيير جرب الصلصة أو صلصة بيكانته أو صلصة البندورة كطبقة مغطية.

هناك طبقة أخرى مغطية للسلطة ممتازة خالية الدسم توجد في معظم المطاعم وهي صلصة خليط طعام البحر. إذا لم تتوفر خلطة طعام بحر جاهزة، فهي تصنع بسرعة وسهولة من خلط صلصة البندورة مع القليل من الجرجار (غير القشدي) والفلفل الحشن. هذه الصلصة هي التي يحبها معظم الناس في خلطة الروبيان. حتى بدون الروبيان، فإن طعم هذه الصلصة جيد مع الخس أو سلطة الاسفاناخ.

قد تتعود على أحد هذه البدائل أكثر من بعض السلطة «بلوتشيز» أو «الألف جزيرة» المليئة بالدسم. سواء كنت في منزل صديق أو في مائدة مفتوحة أو في مطعم فخم، يجب أن تكون مستعداً لبدائل من المواد المغطية التقليدية من الزبدة أو القشدة المحمضة للبطاطا المحمصة ومن صلصة الجبن للخضار وعن الأشياء الأخرى المحشوة بالدسم.

ماذا تضع على البطاطا أو الأرز أو الخضار المطبوخة عندما تأكل خارج المنزل؟ يمكن للمطاعم عادة أن توفر الوجبات قليلة

الدهم، إذا طلبتها. تتضمن الخيارات الأخرى قنبيط بروكلي المقطع، أو جبن الأكواخ أو البندورة المقطعة قطعاً صغيرة. بعضهم يحب صلصة البندورة على البطاطا المحمصة أو كمية قليلة من تبيلة السلطة خالية الدهم أو قليلة الدهم.

مطاعم الوجبات السريعة

إن تناول الطعام في مطاعم الوجبات السريعة تحدّ صعب. كما ذكرنا سابقاً فإن شطيرة اللحم مع الجبن، وحجماً كبيراً من الأصابع المقلية وخلطة الحليب يمكن أن تحتوي حتى 24 غراماً من الدهم المشبع. إن ذلك مقدار كبير من الدهم سواء في مطعم الوجبات السريعة أو في المطاعم العادية أو في المنزل.

إن فرصك في الحصول على شيء تأكله في مطاعم الوجبات السريعة بدون تناول كمية كبيرة من الدهم أفضل الآن بكثير مما كانت عليه منذ سنين قليلة مضت.

إن بعض أمكنة الوجبات السريعة اليوم تقدم حتى حانة سلطة. إن تعريف الطعام السريع يركز على قائمة طعام محدودة للأشياء التي تقدم على عجل. ذلك هو السبب في أن هذه القوائم تبدو متخصصة بالدهم.

في معظم سلاسل مطاعم الوجبات السريعة، يمكنك أن تطلب قائمة الطعام، تذكر مقدار الدهم المشبع في كل عنصر.

كيف تأكل دسماً أقل عندما تأكل خارج المنزل

انتبه أيضاً إلى الرزومات الكبيرة من المايونيز والصلصات الأخرى التي تضيف المزيد من غرامات الدسم!

إن السمك المقلي والدجاج المقلي والبيزا وشطائر اللحم إضافة لمثلجات البوظة وخلائط الحليب ذات شعبية واسعة عند الصغار والكبار. تلك أشياء لذيذة الطعم. على الأقل مذاقها لذيذ إلى أن تكون قد أمضيت فترة تاركاً الطعام الغني بالدسم. عندها، إذا تناولت 20 إلى 40 غراماً من الدسم في وجبة، فإن كل ذلك الدسم سيشعرك بعدم ارتياح.

إن اختيار مطعم وجبات سريعة بخيارات صحية مهم، ليس فقط بالنسبة لك، بل أيضاً لعائلتك. كل من عنده أطفال أو أحفاد يعلم كم هم معتادون تناول الطعام في مكان مفضل. إن الدعاية فعالة جداً، خاصة مع الأطفال ويصعب معاكستها.

إن الجرعات الكبيرة من الدسم المشبع ليست مشكلة للكبار منا فحسب. إن الدسم ليس جيداً بالنسبة للأطفال أيضاً. كلما كنا أكثر فعالية في مساعدتهم في الاختيار الأفضل، كلما كان عدد البقع التي ستسرب إلى شرايينهم الإكليلية أقل.

لحسن الحظ، فإن الكثير من محال بيع مثلجات البوظة ومطاعم الوجبات السريعة تقدم اللبن المثلج واللبن المثلج المخفوق خالي الدسم أو قليل الدسم بطعم جيد. قد يتطلب الأمر بعض الإقناع والابتياح من طرفك لتجعل الأطفال الذين تهتم لأمرهم يختارون هذه الأطعمة الصحية، ولكن ذلك الجهد قد يضيف سنين كثيرة إلى حياتهم.

تناول الدسم القليل أثناء السفر

إن تناول الطعام أثناء السفر ينتج عنه حالات مثيرة. عندما تقود السيارة، يمكنك عادة أن تجد متجرّاً للبقول غير بعيد عن الشارع الرئيسي. هناك أنواع كثيرة من الفواكه والخضر واللبن قليل الدسم والأشياء اللذيذة قليلة الدسم والتي تستطيع أن تشتريها بسرعة وتأكلها في أثناء الطريق.

إذا كنت تخطط للذهاب في رحلة منظمة، فإن معظم خطوط الرحلات تقدم قوائم طعام رائعة. اطلب من وكيل السفر أن يتصل بك أو يرسل لك فاكساً أو يزودك بمعلومات عن قوائم الطعام قليل الدسم التي يمكن أن تقدم أثناء الرحلة التي تخطط لها. استجابت بعض خطوط الرحلات لطلبات مسافريها ووفرت خيارات طعام ممتازة ناقصة الدسم لأنواع السلطة وألوان الطعام، وفي كثير من الأحيان مع قوائم طعام تبين الحريرات والدسم في الطعام. بالطبع، سيكون هناك الكثير من الطعام المقلّي، وألوان الطعام المليئة بالقشدة والزبدة وصلصة الجبن، بالإضافة إلى الحلويات، عالية الدسم. مع ذلك، تمتلئ قوائم الطعام والموائد المفتوحة دائماً تقريباً بالسلطات اللذيذة، والفواكه الطازجة، والتشكيلة الرائعة من الأطعمة قليلة الدسم.

وضعت خدمة الطعام في بعض الرحلات الجوية الطعام في أكياس من الفستق أو البسكويت والمشروبات الخفيفة، لذلك قد ترغب في حمل علبة غداء أو بعض الأطعمة قليلة

كيف نأكل دسماً أقل عندما نأكل خارج المنزل

هاك بعض الخيارات الخاصة
لبعض شركات الطيران ورموز
السفر التي تستعملها الوكالات
لطلبها

الرمز	الوجبة الخاصة
AVML	نباتي آسيوي
BLML	بسيط
CHML	طفل
DBML	سكري
FPLM	طبق فواكه
LFML	قليل الدسم/الكولسترول
LPML	قليل البروتين
GFML	خالي الغلوتين
HFML	عالي الألياف
HNML	هندي
KSML	كشري
LCML	قليل الحريرات
LSML	قليل الصوديوم
MOML	مسلم
ORML	شرقي
NLML	بدون لاکتوز
PRML	قليل البورين
RVML	خضار نيئة
SFML	طعام بحر
SPML	خاص
VGML	نباتي خالص
VLML	نباتي سكري

الدسم المفضلة. في أحيان
أخرى، تقدم لك شركات
الطيران خيارين من وجباتها
المحضرة، طالما بقي الخيار
متوفراً. كل هذه تحتوي على
كمية من الدسم أكثر مما ترغب
به. بدلاً من أن تترك ذلك
للصدفة عندما تقوم بحجز
البطاقة، اسأل وكيل السفر أو
ممثل الشركة إذا كانت هناك
وجبة على الرحلة. إذا كانت
هناك وجبة، اطلب وجبة قليلة
الدسم وقليلة الحريرات عندما
تحتجز بطاقتك. إذا كنت تسافر
كثيراً، فإن وكيل السفر أو سجل
السفر، يمكنهما أن يساعدك في
طلب وجبة قليلة الدسم بشكل
أوتوماتيكي عندما تحتجز بطاقة.

تأكد من وضع طلب
وجبتك قبل السفر بعدة أيام أو
بأسرع ما يمكن. ليس من
المنطقي أن تتوقع من شركة

الطيران أن تؤمن لك وجبة خاصة على الطائرة إذا فكرت بذلك قبل الإقلاع مباشرة. لكل شركة قواعد خاصة حول المدة اللازمة للطلب التي تحتاج إليها لكي تؤمن لك الوجبة الخاصة على الطائرة. على الرغم من أن معظم شركات الطيران تساعدك في الحصول على نوع الوجبة التي تريدها، فإن ذلك قد لا يحصل أحياناً.

عندما تصبح على الطائرة، قد يطلب منك أن تعرّف بنفسك حتى تعلم المضيفة من سيحصل على وجبة خاصة. إن اسمك مكتوب على الصينية. رغم أن ما تحصل عليه لن يكون مثالياً تماماً، فإنه سيكون أقرب ما يكون لطعامك الخاص قليل الدسم. حتى مع وجبتك الأساسية قليلة الدسم، توقع أن تصل قطعة من الزبدة أو مثلج بوظة أو قطعة بسكويت إلى طاولتك. بالطبع، عليك أن لا تأكلها.

خُطّ متقدمة للمأدبات والاجتماعات الخاصة

هناك أوقات أخرى قد تشعر فيها أنك مضطر لأكل ما يقدم لك. قد يكون بإمكانك أن تخطط للوجبات التي ستقدم لك في المناسبات مثل الاجتماعات والمأدبات. يستطيع المنظمون عادة أن يوفرّوا الوجبات الخاصة المطلوبة. حسب نوع المناسبة، اسأل المنظمين عن خيارات قوائم الطعام المتوفرة للأشخاص الذين يحتاجون لوجبات خاصة.

إذا وصلت إلى مكان المأدبة وكان يبدو أن قائمة الطعام ثابتة، اسأل بهدوء رئيس المستخدمين أو المشرف عما إذا كان

كيف نأكل دسماً أقل عندما نأكل خارج المنزل

يمكنهم أن يقدموا بديلاً، مثل طبق من طعام البحر أو الفواكه أو الخضار. حين يقدم الطعام الدسم، يمكنك أن لا تأكل ما يقدم أو أن تأكل كمية قليلة منه فقط. إن اختيار عدم تناول الطعام صعب على من تعود أن يأكل ما في صحنه عن آخره. الأمر أصعب أكثر عندما تكون جائعاً وتوضع شريحة كبيرة من اللحم في طبقك. إن رفض الوجبة، أو إعادتها، أو مجرد عدم لمسها قد يكون غير معقول. السؤال هو: هل تضع أكثر عندما تأكل شيئاً سيغلف شرايينك الإكليلية بالدسم، أو عندما ترسله للمطبخ دون تناوله؟

في معظم الأحيان لا تستطيع إعادة الصحن إلى المطبخ. يمكنك أن تقوم بعمل جيد وذلك بقطع كل الشحم الظاهر، وإبعاد أي صلصة غنية، وتناول كمية معقولة من اللحم. اقطع شرائح رقيقة جداً من أكثر اللحم هبراً مما تجده وتناوله ببطء. بهذه الطريقة ستحصل على بعض المتعة من النكهة مما ربما سيكون جيداً جداً. سيكمل الخبز والسلطة والخضر الوجبة. عليك أن لا تأكل كل ما يقدم لك، حتى ولو كان ذلك ما تعلمته أثناء طفولتك. عندما تأتي التحلية عقب الطعام، افترض أنك سترفضها ما لم تكن بدون الكثير من الدسم، مثل مثلج توت الأرض.

كن مبدعاً. إن الاعتذار ليس ضرورياً. بالطبع كن مقدراً، حيث إنك تتمتع بتناول الطعام خارجاً. يمكن لذلك أن يكون ممتعاً بدون الكثير من الدسم السيئ. استمتع بطعامك.



هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

إسأل طبيبك! ظل سؤال ما إذا كان يجب أو لا يجب أخذ هذه الأدوية الشائعة التي لا تحتاج إلى وصفة طبية بأمل المساعدة في خفض خطورة الإصابة بنوبة قلبية، موضع تقارير ودراسات ومقالات لا حصر لها. قبل أن تنتهي من قراءة مقال يمدح فوائد أحد هذه المركبات، فإنك ستري مقالاً آخر يستخلص أن ذلك الاستعمال هو الشيء الخاطئ تماماً.

إن الأجوبة النهائية ليست متوفرة. إلى أن تتوضح الأجوبة، فمن المهم أن تعلم ما الذي يدور حوله الخلاف، وما هو الوضع عند خروج هذا الكتاب إلى الطبع. حتى ولو ظهر دليل قاطع، فإن الاستنتاجات قد تعود وتتغير. استمر في سؤال طبيبك عما يجب فعله قبل أن تبدأ بأي منهج علاجي أو إيقاف أي خطة علاج وضعها لك طبيبك.

الأسبرين لأولئك المعرضين للخطر

دعنا نبدأ بالتكلم عمن يجب أن يستعمل الأسبرين للمساعدة في إنقاص خطر حصول النوبة القلبية. يتضمن أولئك الذين هم عرضة للخطر:

- الرجال فوق 50 سنة
- أي شخص عنده نسبة الكولسترول/ البروتين الشحمي رفيع الكثافة أعلى من 4
- مستوى شحوم ثلاثية فوق 150
- مستوى بروتين شحمي خفيض الكثافة فوق 130
- أي شخص زائد الوزن
- أي شخص عنده ارتفاع في ضغط الدم
- الأشخاص المدخنون

يبدو أن أخذ جرعة صغيرة من الأسبرين بشكل منتظم يقلل من خطر تشكّل الجلطات الدموية الصغيرة داخل الشرايين الإكليلية المتضيقة بلويحات الدمس⁽¹⁾. لا ينقص الأسبرين الكولسترول أو الشحوم الثلاثية ولا يساعد على إزالة لويحاتنا بعد تشكّلها. تساعد خواص الأسبرين المانعة للتجلط في منع الجلطات الدموية الخطرة من التشكل على اللويحات في شراييننا الإكليلية.

هناك مشكلتان محتملتان يجب معرفتهما قبل قرار أخذ الأسبرين لأي سبب. بعض الأشخاص أرجيون للأسبرين - أرجيون جداً. ليس ذلك شائعاً، ولكن الأشخاص الأرجيون للأسبرين يمكن أن تحصل لهم مشكلة خطيرة حتى عند أخذ

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

كميات قليلة. أكثر المشاكل شيوعاً هو الانتفاخ، كثيراً ما يكون في أنسجة الوجه. يمكن أن يحصل الانتفاخ في القصبة الهوائية والذي قد يكون مميتاً. تسبب حساسيات أخرى من الأسبرين الطفح والصفير الربوي.

هناك مشكلة خطيرة أخرى يتعرض لها الذين يأخذون كمية صغيرة من الأسبرين وهي مصل الدم. بكلمة أخرى، فإن فائدة الأسبرين الطبيعية، وهي منع الصفائح الدموية من التجمع وحصول التجلط، تتجاوز حدود النزف. ويكون في بعض الأحيان نزفاً من الأنف. يمكن أن يسبب النزف سهولة التكدّم، حتى من الرض الخفيف. قد يكون ذلك بسيطاً أو شديداً جداً. يمكن للأسبرين أن يسبب نزفاً في المعدة أو الجهاز الهضمي، والذي قد يكون خطيراً جداً. يمكن أن يحصل النزف عند آخرين في الأوعية الدموية الدقيقة في الدماغ، وتلك هي السكتة الدماغية.

ولأن الأسبرين يمكن أن يسبب هذه المشاكل ومشاكل أخرى، فإن أخذه يجب أن لا يكون دون ترو. إذا كان عند الشخص ميل للنزف، أو كان أرجياً للأسبرين فإنه يجب ألا يأخذ الأسبرين، أبداً.

ماذا عن أولئك الذين لا يعانون هذه المشاكل، أو لا يعرفون أن عندهم هذه المشاكل؟ كما في أي شيء في الطب، فإن القرار يجب أن يكون حكيماً. هل خطر تناول الدواء أكبر

من خطر عدم تناوله؟ لماذا، مع كل هذه المشاكل المحتملة، قد يفكر أي شخص بأخذ الأسبرين لمحاولة تقليل نسبة خطر حصول النوبة القلبية التي لم تحصل بعد؟

هناك دليل قوي يظهر أن الجرعات الصغيرة من الأسبرين تقلل فرص الإصابة بنوبة قلبية عند الأشخاص الذين لديهم نسبة خطورة عالية. قد يُنصح بذلك إذا لم يكن الشخص أرجأ ولم يكن لديه ميل للسيلان. حتى الآن ليس هناك موافقة رسمية لإدارة الطعام والدواء في الولايات المتحدة الأمريكية حول هذا الموضوع.

يعتمد الكثير من الأدوية كمعالجة معتمدة بدون أن يكون لها موافقة رسمية من قبل إدارة الطعام والدواء. السبب هو أنه إذا حصل دواء على موافقة إدارة الطعام والدواء لمعالجة مشكلة، فإنه يمكن أن يستعمل لاستطببات أخرى دون موافقة رسمية جديدة لإدارة الطعام والدواء. تكلف الموافقات الجديدة شركات الأدوية عشرات الملايين من الدولارات.

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكد أو حمض الفوليك؟

إن أفضل دليل على أن الأسبرين يفيد في المساعدة على منع النوبات القلبية يأتي من دراسة استمرت 5 سنوات على 22000 طبيب أمريكي أقل تعرضاً للخطورة الذين أخذوا حبة أسبرين كل يوم. انخفضت نسبة إصابتهم بـ 47٪. ذلك أمر مذهل.

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

تلك هي قصة الأسبرين. إذا كنت ضمن المعرضين لخطورة عالية في الإصابة بنوبة قلبية، ولم يكن لديك حساسية من الأسبرين أو مشكلة نزيف، فاسأل طبيبك إذا كان يجب عليك أخذ جرعة منخفضة من الأسبرين. إذا كان الأمر كذلك، فاسأل ما هي الجرعة التي يجب أن تأخذها، وكم مرة في اليوم. إذا أخذت الأسبرين، فاحرص على الإعلام عن أي عوارض من التكدّم، أو النزف من أي نوع كان، أو الصداع، أو التورم، أو ضيق التنفس، أو نوبات الربو، أو الربو الظاهر، أو الطنين في أذنيك.

كلمة أخرى عن الأسبرين: إن أخذ الأسبرين ليس بديلاً عن تخفيف الكولسترول أو الشحوم الثلاثية عندك، أو إنقاص ضغطك الدموي، أو إنقاص وزنك، أو إجراء برنامج تمرين رياضي (بدون التدخين طبعاً).

ماذا عن الأدوية المضادة للتأكسد؟

إن الأدوية المضادة للتأكسد مواد يبدو أنها تحمي بطانة جدار الخلية من أن تتعرض للتأكسد بالجذور الحرة. هذا رائع، لكن ما هي الجذور الحرة؟

إن الجذور الحرة Free Radicals هي نوع من المخلفات التي تنتج عن استقلاب الطعام. كيميائياً العملية عبارة عن أكسدة، شيء شبيه بصدا المعادن. من حسن الحظ أن الجذور الحرة هذه تعدلها الأدوية المضادة للتأكسد في الجسم السوي.

ولكن، عندما تحصل زيادة كبيرة في الجذور الحرة. فإنها تهاجم جدران الخلايا ويتأكسد كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة المؤذي للشكل القاتل للبروتين الشحمي خفيض الكثافة. هذا البروتين الشحمي خفيض الكثافة القاتل أشد أذى للعضلة القلبية. حتى من البروتين الشحمي خفيض الكثافة العادي المؤذي بما فيه الكفاية. يبدو أن ضد المؤكسدات تساعد في إيقاف سلسلة التفاعلات التي تسبب الأذى.

السؤال الكبير هو، هل تنتج الآثار الجيدة لمنع إنتاج البروتين الشحمي خفيض الكثافة القاتل من الأدوية المضادة للتأكسد الموجودة في هذه الخضر والفواكه، أو هل تنتج عن أشياء أخرى فيها؟ لا نعرف بشكل مؤكد، ولكن هناك سبباً وجيهاً يدعو لاعتبار ضد المؤكسدات «عناصر جيدة».

بدأ الاهتمام بالأدوية المضادة للتأكسد في التصلب العصيدي بدراسات عن كيفية دخول الجزيئات السيئة، خاصة كولسترول البروتين الشحمي خفيض الكثافة، إلى الخلايا. في البداية لم يكن يبدو أن البروتين الشحمي خفيض الكثافة يدخل الخلايا بسرعة كبيرة. فقط بعد أن يؤكسد البروتين الشحمي خفيض الكثافة فإنه يدخل إلى هذه الخلايا ليحدث ترسبات من الدمس. عندها أدركنا أهمية الأكسدة.

ربما كان ذلك كل ما تحتاج لمعرفته عن الأدوية المضادة للتأكسد، ولكن نأمل أن تستطيع إدراك أن ضد المؤكسدات ربما

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

تساعد في تخفيف خطر حصول النوبة القلبية .

هناك دليل قوي على أن تناول الكثير من النباتات الورقية الخضراء يساعد في الحماية من النوبات القلبية وربما يساعد في بعض أنواع السرطان. لحسن الحظ فإن الخضار الورقية ذات الأوراق الداكنة مثل السبانخ والبنجر، والخضار الصفراء مثل الجزر والقرع والفواكه الصفراء مثل البطيخ الأصفر والمانجو مملوءة بالكاروتينات، وهي أحد أنواع ضد المؤكسدات. إن الكاروتينات هي أصبغة حمراء أو صفراء ذات تركيب كيميائي يشبه الكاروتين. يتحول الكاروتين في الكبد إلى الفيتامين أ.

إن الحمضيات بما فيها البرتقال والليمون وليمون الجنة، والخضر الخضراء الداكنة مثل قنبيط بروكلي والهلين، بالإضافة إلى البطاطا، تحتوي على الفيتامين سي (حمض الأسكوربيك)، وهو دواء آخر مضاد للتأكسد. تحتوي البندقيات، والحبوب الكاملة، والزيوت من فول الصويا ودوار الشمس والذرة وبذر الكتان الفيتامين (ي) (ألفا توكوفيرول)، وهو أيضاً دواء آخر مضاد للتأكسد.

هل تساعد إضافات الفيتامينات وهل هي آمنة؟

إذا كان قد ثبت أن ضد المؤكسدات تمنع إنتاج البروتين الشحمي خفيض الكثافة القاتل، عندها يكون أخذ إضافات من بعض هذه الفيتامينات فكرة جيدة جداً. إن كل من لديه حساسية من أحدها يجب أن لا يأخذه، ولكن الأرجية غير شائعة. هناك

دائماً احتمال حصول نتائج أخرى غير مرغوبة عند أخذ جرعات كبيرة من إضافات الفيتامينات هذه، حتى لو كانت تعتبر عامة عادية وآمنة.

لذلك، كيف نعرف الأجوبة عن الأسئلة التالية: «هل تساعد؟» و«هل هي آمنة؟» الجواب هو إجراء دراسات دقيقة بشكل جيد ومنظمة بدقة. يجري بعضها حالياً. للأسف فإن هذه الدراسات لم تكتمل بعد، لذلك فإن النتائج ليست متوفرة. «ماذا عن الدراسات التي سبق أن أجريت؟» قد تسأل عن ذلك، وقد تتذكر أنك قرأت تقريراً صحفياً عن الدراسات الكثيرة التي جذبت اهتماماً كبيراً في وسائل الإعلام.

الفيتامين (ي)

استخدمت دراستان سابقتان أظهرتا أن أخذ إضافات الفيتامين (ي) تحمي الرجال والنساء على السواء من أمراض القلب الإكليلية. المعطيات مبنية على تاريخ حمية 87,245 ممرضة⁽²⁾ و39,910 أخصائي صحة⁽³⁾. من الضروري الإشارة أن دراسات تاريخ الحمية بدون وجود مجموعة مقارنة، كهاتين الدراستين، هي من أضعف أنواع البحث العلمي من وجهة النظر العلمية. لذلك، على الرغم من أن هاتين الدراستين قد بدتا مقنعتين، فإنهما لا تعطيان الجواب النهائي.

خطت دراسة كامبردج خطوة كبيرة في اتجاه جواب قاطع. في هذه الدراسة، قسم الأشخاص الذين أصيبوا بنوبة قلبية

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

بشكل عشوائي إلى مجموعة أخذت الفيتامين (ي) ومجموعة لم تأخذه. على الرغم من أن المجموعة التي أخذت الفيتامين (ي) لم تعيش حياة أطول، ولكن الأشخاص الذين أخذوا الفيتامين (ي) كانت عندهم إصابات بنوبة قلبية أقل بـ 77٪. فكر بالأمر 77٪ عدداً أقل من النوبات القلبية! هذا أفضل من جيد جداً.

هاك إذا القضية: بعض الأشخاص يظنون أنه كي يكون الشيء مفيداً فعليه أن ينقص معدل الوفيات. بالطبع نحن نريد أن ننقص معدل الوفيات. إذا استطعنا أن ننقص النوبات القلبية، فذلك شيء مفيد جداً. على الرغم من أنه ليس كل من يتعرض لنوبة قلبية يموت، فإن كل من يصاب بنوبة قلبية يصاب بالبوؤس. يمضي المصابون فترة طويلة من الوقت في العناية المشددة. والمرض مؤلم ويكلف الكثير من الأموال. بالإضافة إلى ذلك، فإن كل من يصاب بنوبة قلبية يصبح غير قادر على العمل لفترة من الزمن. يفقد الكثيرون ممن يصابون بنوبة قلبية القدرة على القيام بأشياء يحبون أن يفعلوها. وينتهي الكثير منهم بغرفة العمليات. عندما يحاول أحد المشككين أن يقتنعك بأن لا تفعل الأشياء الصحية لأن دراسة معينة لم تثبت أنها تفيد في إنقاص معدل الوفيات، لا تظن أن السياسة كلها ليس لها أي فائدة.

كيف نحصل على مزيد من الأدلة حول دور الأدوية المضادة للتأكسد في المساعدة على الحماية من مرض القلب؟

نحتاج إلى دراسات عشوائية (يقسم بها الناس عشوائياً إلى

مجموعتين) وبالعمرى المزدوج (حيث لا يعلم الفاحص والمفحوص هل أخذ الدواء أو البديل) لتفادي التحيز في دراسات تاريخ الحمية. أجري، حتى الآن، فقط ثلاث دراسات أبحاث منظمة بدقة وبعمى مزدوج لمعرفة ما إذا كان أخذ هذه المنتجات يعطي حقاً أي فارق. إحدى هذه الدراسات - الدراسة الصحية المستمرة للأطباء (والتي بدأت عام 1984) - شملت 22,000 طبيب، وزعوا عشوائياً لأخذ الأسبرين، أو البيتاكروتين، أو كليهما، أو لا شيء. أظهرت هذه الدراسة أن الأطباء الشباب الأقل تعرضاً للخطورة (معدل العمر 49) الذين أخذوا حبة أسبرين كل يوم انخفض معدل نوبات القلب لديهم 47٪ خلال خمس سنوات. أوقف قسم البيتاكروتين لأنه لم يغير في النتيجة الصحية بعد 12 سنة.

كذلك، أظهرت دراسة من المؤسسة الوطنية للسرطان نسبة وفيات أعلى بين المدخنين (والأشخاص الذين توقفوا للتو عن التدخين) الذين كانوا يأخذون بيتاكروتين. لذلك، رغم أنه كان يبدو لفترة من الزمن أن الأشخاص المعرضين للخطر يجب أن يأخذوا إضافات بيتاكروتين، فنحن لا نظن أنهم يجب أن يأخذوها.

نحن نحتاج لأن نأكل الكثير من الخضار والفواكه الصفراء الغنية مثل الجزر والقرع والبطيخ الأصفر والمانجو للحصول على ضد المؤكسدات والتي هي مفيدة ولا تسبب أي مشاكل. يجب ألا يتوقع أحد أن الفيتامينات ستحل كل مشاكلهم.

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

ذلك هو الخلل في الكثير من البرامج حسنة النية ولكن المضللة والتي تعطى فيها كميات ضخمة من الفيتامينات. لا يجدر أبداً الاستماع إلى أولئك الذين يقولون : «خذ هذه الجرعة الكبيرة من الفيتامينات، فهي طليقة سحرية، وسوف تشفيك». هذه هي تماماً الطريقة الخاطئة لاستعمال الفيتامينات. إن علاج الأشخاص المعرضين للخطر فقط بالفيتامينات ليس فكرة جيدة.

بعبارة أخرى، قد تلعب إضافات الفيتامينات الأدوية المضادة للتأكسد دوراً مساعداً في منع النوبة القلبية. نكرر، قد لن تساعد الفيتامينات في إنقاص أمراض القلب الإكليلية عند الأشخاص الذين يستمرون بالتدخين وتناول الأطعمة المحشوة بالدهن.

من الصعب جداً إثبات ما قد نشره بعض الدراسات من نتائج. عندما تختزل استنتاجات دراسة، دراماتيكية على ما تبدو، إلى جملة واحدة طنانة، على قرع بداية نشرة أخبار الساعة السادسة أو إلى بضعة أسطر في عنوان الجريدة اليومية، فإن ذلك يفسر بسهولة كيف يضلّل الناس ويشوشون. يكفي صعوبة، المعرفة الأكيدة عن نتائج هذه الدراسات عندما ننظر إلى كامل المعلومات بنفسك.

منع أمراض الشرايين الإكليلية

ما الذي نعلمه عن منع أمراض الشرايين الإكليلية؟ إن أهم الأشياء التي يجب أن يقوم بها كل من يرغب بالتغلب على

فرص الإصابة بنوبة قلبية هي أن يقيد بعناية كمية الدهم السيئ الذي يأكله، وأن يمارس الرياضة، وأن لا يدخن، وأن يفعل كل ما يلزم للسيطرة على مستويات الكولسترول والدهم الثلاثية.

إن ذلك لا يزال لا يجيب عن السؤال حول فائدة ضد المؤكسدات. بعد أن تنطلق خطة العلاج، ماذا عن ضد المؤكسدات؟

إن تناول سبع أو ثماني حصص من الفواكه والخضار في اليوم سوف يوفر معظم الفيتامينات المطلوبة. قد تأتي الفائدة من الفيتامين (ي) والفيتامين (سي) أو من شيء آخر. يبدو الآن، أنه بالإضافة إلى البرنامج الطبي الجيد الممتين لخفض الكولسترول والدهم الثلاثية، فإنه قد يكون من المفيد للأشخاص المعرضين لخطر كبير أن يأخذوا الفيتامين (ي) أو الفيتامين (سي). يبدو أن هناك دليلاً كافياً على أنها تساعد بدون الكثير من الأخطار.

إن كل من يأخذ فيتامينات ضد المؤكسدات هذه يجب أن يعلم أنها ليست بديلاً عن السيطرة على الكولسترول والدهم الثلاثية بالحمية قليلة الدهم والأدوية. بعبارة أخرى، لا تتوقع من الفيتامينات أن تكون «طلقة سحرية».

اسأل طبيبك ما إذا كان يجب عليك أن تأخذ ضد المؤكسدات. إذا كان الأمر كذلك، فكم يجب أن تأخذ؟ بينما

هل يجب علي تناول الأسبرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

لا نملك الجواب النهائي عن كمية الفيتامين (ي) التي تشكل الجرعة المناسبة، إذا كان يجب أن تعطى فإن دراسة حديثة تظهر أن الجرعة المثالية عالمياً قد تكون 400 وحدة في اليوم.

السؤال هو ما الذي تستطيع أن تقوم به قبل الإجابة عن الأسئلة؟ إذا نصحك أحدهم أن تأكل الكثير من الخضار والفواكه وأن تنسى شأن الإضافات، فقد يكون كلامه صحيحاً. من ناحية أخرى، هناك أدلة قوية على أن إضافات مضادات التأكسد قد تعطي مساعدة ذات قيمة لأولئك المعرضين للخطر.

ماذا عن حمض الفوليك المضاد للهوموستئين؟

إن إحدى المواد السيئة التي يمكن أن تزيد من خطر انسداد الشرايين الإكليلية هي الهوموستئين. إن الأشخاص الذين لا يأخذون كمية كافية من حمض الفوليك لمواجهة الهوموستئين المضر عندهم ثلاثة أضعاف خطر الإصابة بنوبة قلبية بالمقارنة مع من يأخذونها⁽⁴⁾.

تظهر الأدلة من دراسة فرامنغهام أنه كلما زاد مستوى الهوموستئين في الدم، كلما زادت خطورة الانسداد في شرايين الشخص الإكليلية. ذلك أيضاً مؤشر قوي على أنه يوجد انسداد في الشرايين الإكليلية⁽⁴⁾،⁽⁵⁾، إن حمض الفوليك هو من مركب الفيتامينات (ب) والذي يوجد بوفرة في الخضار الورقية داكنة الخضرة مثل البنجر والسبانخ والخس، وفي الأفوال الجافة والبندقيات وجنين القمح والحبوب الكاملة وخميرة الجعة.

تدل التقارير الحديثة على أن بعض النساء الحوامل في الولايات المتحدة الأمريكية لا يحصلن على القدر الكافي من حمض الفوليك في طعامهن. هذا العوز يسبب العواقب الوخيمة بالإصابة بالعيوب الخلقية في الأنبوب العصبي (الشوك المشقوق) والعيوب الخلقية الأخرى مثل الحنك المشقوق عند بعض الأطفال. والشيء الجيد هو أن هذه العيوب قد تناقصت بسرعة عندما بدأت النساء في مراحل الحمل يتناولن كميات إضافية من حمض الفوليك إضافة إلى الفيتامينات التي تعطى لهن أثناء الحمل. بما أن عادات تناول الطعام عند الرجال والنساء في مجتمعنا هي نفسها، فإن عوز الحمية بـحمض الفوليك ليس محصوراً بالنساء.

هل يجب أن نأخذ الفيتامينات والإضافات الأخرى؟

لا يوجد أي شك في أنه من المفيد تناول الخضر داكنة الخضرة والأفوال الجافة والقمح والأطعمة الأساسية الأخرى التي كنا نتكلم عنها. ولكن ماذا عن الإضافات؟ من المنطقي انتظار النتائج الحاسمة قبل البدء بأخذ الأدوية، بما فيها الفيتامينات أو الأدوية الأخرى المسماة بالإضافات الطبيعية.

يوجد إلى اليوم فقط دراستان أعدتا بشكل جيد تظهران فوائد الفيتامين (ي) بجرعة 400 وحدة بمقياس عالمي والسيلينيوم بجرعة 200 ميكروغرام. يخفض الفيتامين (ي) معدل النوبات القلبية ويحمي السيلينيوم من سرطانات الثدي والكولون والبروستات.

هل يجب علي تناول الأسيرين أو الأدوية المضادة للتأكسد أو حمض الفوليك؟

في هذه اللحظة، هناك جدال منطقي بأن الفوائد المحتملة من أخذ الأدوية المضادة للتأكسد هذه قد يفوق خطر أخذها. نحذر من أن هذا الخط من التفكير غير حكيم عادة حتى ولو كنا نتمنى أن تكون هذه الإضافات مفيدة في إنقاص خطر الإصابة بنوبة قلبية. هناك دليل جيد للاعتقاد بأن حمض الفوليك جزء مساعد من سلامة القلب

إذاً، هل يجب عليك أن تأخذ إضافات حمض الفوليك و/أو الفيتامين (ي) و/أو الفيتامين (سي)؟ اسأل طبيبك. إن أخذ كمية زائدة من الفيتامين (ي) أو الفيتامين (سي) ليس بديلاً من إنقاص الكولسترول وإنقاص الضغط الدموي وعدم التدخين والرياضة. تأكد من تناول سبع إلى ثماني حصص من الخضر والفواكه كل يوم. أدخل مجموعة متنوعة من الخضر داكنة الخضرة والصفراء، خاصة التفاح والإجاص والبطيخ الأصفر والمانجو، والفواكه البرتقالية والصفراء مثل البرتقال والحمضيات الأخرى. يمكنك أن تجعل أنواع الفول الجافة والقمح الكامل والأطعمة الكاملة الأخرى التي تحدثنا عنها جزءاً معتاداً من خيارات طعامك.

ملاحظات

- (1) لجنة ستيرنج من مجموعة أبحاث دراسة الأطباء الصحية: تقرير مبدئي: الموجودات من جزء الأسيرين من الدراسة الصحية المستمرة للأطباء. مجلة إنكلترا الجديدة للطب، 1988، 318 (4) : 262 - 264.
- (2) ستامفر، م. ج.، هينيكس سي، هتش، مانسون جيه. ي.، وزملاؤهم: استهلاك الفيتامين (ي) وخطر أمراض القلب الإكليلية عند النساء. مجلة إنكلترا الجديدة للطب، 1993، 328 (20) : 1444 - 1449.
- (3) ريم ي. ب.، ستامفر م. ج.، أشيريو أ. وزملاؤهم: استهلاك الفيتامين (ي) وخطر أمراض القلب الإكليلية عند الرجال. مجلة إنكلترا الجديدة للطب، 1994، 328 (20) : 1450 - 1456.
- (4) خمس وأربعون في المئة من الناس في فرامنغهام لديهم مستويات عالية من الهوموستتين والذي يبدو مترافقاً مع تناول قليل جداً لحمض الفوليك والفيتامين (ب) لدى هؤلاء الأشخاص أيضاً ترسب كبير من اللويحات في شرايينهم السباتية كما يظهر في دراسات الأشعة فوق الصوتية التي تقترح بشدة بأن لديهم أيضاً تكوين شديد للويحات في شرايينهم الإكليلية.
- (5) سلهب. جيه.، جاكس، ب. ف.، بوسطن، أ. ج.، ويلسن ب. و. ف. بيلانجر آ. جيه.، أوليري د. هتش.، ولف، ب. أ.، روسنبرغ آي. هتش. العلاقة بين مراكز الهوموستتين في المصل والتضيق في الشريان السباتي خارج القحف، مجلة إنكلترا الجديدة للطب، 1995، 332، 286 صفحة.