الفصل السابع

قيمة الدسم: أَي الأَنواع والكميات الممكن تناولها

الدُّسُم كلمة تثير استجابة عاطفية لدىٰ العديد من الأَشخاص. فمعظم الناس لا يريدون أن يكونوا بدينين. مع ذلك يُحبُّ معظمنا طعم الدُّسم لأنها أحد الأشياء التي تضيف النكهة إِلىٰ الطعام. وتنتاب الهواجس الكثيرين منَّا حول حساب وعد غرامات الدسم. فما هي الدُّسم، علىٰ كل حال، وكم نوعاً يوجد منها؟ ولماذا نهتم بها علىٰ هذا النحو؟ وهل تشكِّل حقيقة أيّ فرق؟ سيتحدث هذا الفصل عما يجب أن تعرفه عن الدُسم ولماذا يجب أن تعرفه، وسيكشف مصادر خفية للدسم وسيعطيك الحقائق الضرورية لتقوم باختيار الأَغذية بحكمة.

من الأهمية أن نبقي في الذهن أن الدُّسم أَصبحت متوافرة بشكل جاهز للأَكل، في ظِلِّ التكنولوجيات الحديثة، أكثر مما كانت عليه منذ مئة سنة مضت. فقد كان علىٰ جدتكَ أَنْ تحلُبَ البقرة وتفصِلَ

القشدة ثم تمخض Churn الزُّبدة، أَو تذبح الخروف لتحصل علىٰ الدهن لتصنع فطيرة. ثم عليها قطف التفاح وغسله وتقشيره وتقطيعه إِلىٰ شرائح لصنع الفطيرة. أما اليوم، فنذهب إِلىٰ الأَسواق الحديثة، حيث يمكننا الحصول مباشرة علىٰ فطيرة المخبز الساخنة، لقد كانت الجدة الكبرىٰ تَحرِقُ قدراً كبيراً من السُّعرات الحراريَّة في بذل الجهد لإعداد تلك الفطيرة. أما نحن فلا نبذل جهداً ولا نحرق شيئاً من السُّعرات الحراريَّة، وبالتالي، يجب أن نُحسِنَ اختيار الدسم التي نأكلها. إذ يجب علينا أن نتناول بعضاً منها، لكن لا نحتاج إلى الكثير منها.

من يحتاج الدُّسَم؟

إننا جميعاً بحاجة للدسم؛ فالدسم مادة مغذية أساسية، مما يعني أننا لا نستطيع العيش بدونها، فأجسامنا من الناحية الغذائية لا تَصنَع جميع العناصر التي نحتاجها. لذا يجب أن نحصل عليها من الغِذاء الذي نتناوله. إن الدسم التي نستهلكها، مصدرٌ هامٌ للطاقة لأجسامنا، مثلها كمثل البروتينات والنشويات. فالدسم مصدر الطاقة الأكثر تركيزاً، بما أنها توفّر (9) سُعرات حرارية في كل غرام. ولوضع ذلك في رسم منظوري(*) Perspective ـ يوضح الأبعاد النسبية والحجم،

(*) الرسم المنظوري: من رسم الأشياء بطريقة تحدث في النفس (من حيث الأبعاد النسبية والحجم...) الذي تحدثه هي ذاتها حين يُنظر إليها من نقطة معيّنة.

نشير إلىٰ أن البروتين والنشويات يوفِّر كل منهما (4) سُعرات حرارية في كل غرام. (هناك حوالى (28) غراماً في كل أونصة) ـ أي أن الأونصة تساوي 28 غراماً تقريباً ـ.

فالدسم التي نأكلها تلعب دوراً هاماً في إبقائِنا أصحاء. فهي قبل كل شيء تساعد الجسم علىٰ استخدام البروتين والنشويات بشكل فعَّال. وتزوِّدنا بالأحماض الدهنية الأساسية، وتساعد بالحفاظ علىٰ الجلد وصيانته، وهي ضرورية أيضاً لعملية الأيض وتنظيم وظائف الجسم Body processes. والدسم تحول الڤيتامينات التي تنحل فيها (بالدسم) وهي ڤيتامين (أ A) و(د D) و(هـ E) و(ك K)، وبدون الدسم لا يمكن لأجسامنا استخدام هذه الڤيتامينات. وتلعب الدسم أيضاً دوراً هاماً في عزل الجسم وبدعم ومساندة الأعضاء الأساسية. كما أنها مصدر تخزين الطاقة. فعليك أن تأكل مقداراً معيناً من الدسم، لكنك إن أكلت الكثير من الدسم أَو القليل جداً منها فستقع في مشكلة.

ما مقدار الدُّسَم التي يجب علينا تناولها؟

وُضِعَتْ إرشادات الحمية للأمريكيين من قبل خُبراء في وزارة الزراعة الأمريكية (يوزدا) United States Department of Agriculture (USDA)، ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية U. S. Department of Health and Human (HHS) وهي توصيات حول الأَكل الصحي لجميع الأمريكيين. وقد دَعَتْ هذه الجهات الحكومية

Agencies لاجتماع الخبراء من الجامعات والمستشفيات ومعاهد ومؤسسات البحث لتحديد نوع النصائح التي يجب توجيهها للعامة. فكانت هذه الإرشادات نتيجة لإجماع آراء الباحثين العلميين والأَطباء لتُعطي إرشادات عملية للجمهور General public. وتوصي إرشادات الحمية الأمريكيين أن لا يتجاوز استهلاكهم (30) بالمئة من مجموع سعراتهم الحراريَّة كدسم، وأن لا يتجاوز (10) بالمئة من مجموع السُّعرات الحراريَّة كدسم مُشبَعَة.

بُنِيَتْ توصيات الجمعية الأمريكية لمرض السُّكَّري (ADA) المتعلقة بالتغذية علىٰ الأساس العلمي ذاته كإرشدات للحمية. مع ذلك، تأخذ توصيات الجمعية الأمريكية لمرض السُّكَّري أيضاً بعين الاعتبار تأثير الغِذاء علىٰ سكر دمك. فهم يؤكِّدون أن كمية ونوع الدسم التي تأكلها يجب أن تُبنىٰ علىٰ أساس حاجاتك الفردية الغذائية وأهدافك، التي يجب تحديدها من خلال تقييم وضعك الحالي. فإذا كنت مصاباً بالسُّكَّري فسيكون هدفك أنْ تُبقي الكوليستيرول، والشحوم الثلاثية، وسكر الدم ضمن حدود مقبولة. فإذا كان مستوى الكوليستيرول للبالغين، أقلَّ من (200) ميليغرام لكل ديسيلتر (mg/dl) ومستوىٰ الكوليستيرول السيِّيء، أَو المؤذي (LDL) أقلَّ من (130) ملغ/ دل، ومستوىٰ الشحوم الثلاثية أقل من (200) ملغ/ دل فستُعتَبر هذه المستويات مقبولة لدىٰ جميع الخبراء.

وقد تؤثِّر كمية ونوع الدسم التي تأكلها إضافة إِلىٰ كمية التمارين ـ الحركة ـ التي تقوم بها علىٰ هذه الأرقام. كما يمكن لسكر الدم أن

يؤثّر على شحومك Lipid ـ، مما يشكّل سبباً آخر لتحافظ على سكر دمك ضمن الحد الطبيعي. وقد يتطلب بعض الناس أَدوية بالإِضافة إِلى الحمية والتمارين لضبط شحوم دمائهم، ومن المهم أن تتذكَّر أنّ الأَدوية المعطاة هي إضافة، للحمية والتمارين، ولا تحل محلهما.

ما عدد أنواع الدسم؟

إن أول ما يجب أن تعرفه هو أَنّنا نتكلم عن «الدسم» بصيغة الجمع، لعدم وجود نوعٍ واحدٍ من الدسم في الطعام. فالدسم تتكون من مركبات كيميائية تحتوي أحماضاً دهنية Fatty acids. توجد هناك ثلاثة أحماض دهنية Fatty acids أساسية في الطعام وهي: الدسم المُشبعة Saturated، والدسم الأُحادية غير المُشبعة Monounsaturated، والدسم المتعددة غير المُشبعة Polyunsaturated. تتكوَّن جميع الدسم من ثلاثة عناصر توجد عموماً في الطبيعة. هذه العناصر هي ذرات الأُوكسجين والهيدروجين والكربون. وتحتوي الدسم غالباً الهيدروجين والكربون وقليلاً من الأوكسجين نسبياً. وذلك ما يجعلها ـ الدسم ـ مغذيات أَو «وقود فعَّال» Fuel efficient.

قد تتساءل: ما الأَطعمة التي تحتوي الدسم؟

ما نوع الدسم التي تحتويها كُلّ مادة منها؟. ما الأَطعمة الجيدة أَو السيئة وما هي الأَطعمة التي يجب الابتعاد عنها؟ يمكن تضمين جميع الأَطعمة وجميع أَنواع الدسم في حمية صحية. فالمشاكل تنشأ عندما

نأكل الكثير من الطعام أَو حصة كبيرة جداً من نوع محدَّد من الطعام أَو الدسم. فاختيار وجبة مؤلَّفة من ثلاث أونصات من لحم البقر الهبر Beef مثلاً هو اختيار جيد. وأكل حصة من (16) أونصة من لحم الضلع Prime rib الرئيسي، متضمناً الدسم ـ الدهن ـ، هو اختيار سيِّىء. وإضافة زوج من شرائح الأڤوكادو Avocado إِلىٰ السلطة هو خيار جيد؛ في حين أَنَّ أَكلَ حبَّة أڤوكادو Avocado كاملة في وجبة واحدة هو خيار سيِّىء. وملعقة شاي صغيرة من زيت الزيتون فوق السلطة أَو شريحة خبز هي خيار جيد؛ لكن نصفَ فنجان من زيت الزيتون فوق تلك السلطة ذاتها أَو شريحة الخبز هو خيار سيِّىء.

ينصحُ الخُبراء أن نُحدِّد استهلاكنا من الدسم المشبعة بما لا يربو عن (10) بالمئة من مُجمل السُّعرات الحراريَّة التي نأكلها. ولنفعل ذلك علينا أن نَحُدَّ من كمية اللحوم ومنتجات الحليب كامل الدسم، وبعض الزيوت النباتية المستخرجة من نباتات مدارية. هذا أحد الأسباب التي تُبرز التوصية بتناول حصة بمقدار (3) أونصات من اللحم جاهزة للأَكل، والسبب في أن يكون الحليب خالي الدسم Nonfat أَو دسم بمقدار (1) بالمئة ـ واحد بالمئة ـ هو الخيار الأفضل من الحليب الكامل الدسم أَو القشدة. فالزبدة وزيت جوز الهند والدهون والمُثلَّجات (البوظة) ـ الجيلاتي ـ تحتوي جميعها كميات كبيرة من الدسم المُشبعة Saturated fat.

ويعتبر النوعان الآخران من الدسم، الدسم الأُحادية غير المُشبعة والدسُم المُتعددة غير المشبعة، عموماً دسماً «جيدة» لأنهما يساعدان

علىٰ خفض الكوليستيرول. ويوجد هذان النوعان من الدسم في المنتجات النباتية وفي المأكولات البحرية Seafood أَو ثمار البحر. والأڤوكادو Avocado والزيتون وزيت الزيتون وزيت بذور اللفت Canola جميعها مصادر جيدة للدسم الأُحادية غير المشبعة. بينما يحتوي زيت الذُرة وزيت (العُصْفُر ـ القِرْطِم ـ) Safflower كميات كبيرة من الدسم المتعددة غير المُشبعة. إنَّ جميع هذه الدسم، وبغض النظر عن مصادرها، تحتوي علىٰ (9) سُعرات حراريَّة في كل غرام.

لَمْ تُخلَق كل الدسم متساوية

تؤثِّر الدسم التي نأكلها علىٰ مستوىٰ الكوليستيرول عندنا. لذلك فإن طريقة إعداد الطعام مهمَّة جداً. فالقريدس Shrimp المسلوق يحتوي قدراً كبيراً من الكوليستيرول وقدراً قليلاً من الدسم، لكن عندما يُقلىٰ يصبح كُلٌّ من الكوليستيرول والدُسُم عالياً. وبشكل عام، فإن استهلاك كمية كبيرة من الدسم المُشبعة في حميتنا تؤدي إِلىٰ ارتفاع مستوىٰ الكوليستيرول في دمنا. في حين أن الدسم المتعددة غير المشبعة تنزع إِلىٰ خفض الكوليستيرول في الدم. كما تُخَفِّض مجموع الكوليستيرول كالكوليستيرول الجيد (HDL) والكوليستيرول السيِّىء (LDL). فللدسم الأُحادية غير المشبعة تأثير مُفيد علىٰ مجموع الكوليستيرول بتخفيض الكوليستيرول السيِّىء، لكنها لا تُخَفِّض الكوليستيرول الجيد. ويعتبر الكوليستيرول (HDL) كوليستيرولاً جيداً، لذا فنحن لا نريد تخفيضه. مثال علىٰ الدسُم الأُحادية غير المشبعة

زيت الزيتون. إنَّ هذا الزيتَ له تأثيرٌ إيجابيٌّ علىٰ الكوليستيرول في الدم، لذا فهو يُعتَبَر عادة من الدسم «الجيدة». وبالرغم من ذلك، فمن المهم أن نتذكَّر أن الدسم الأُحادية غير المشبعة، ونعم حتىٰ زيت الزيتون، جميعهم يحتوون سُعرات حراريَّة (9) في كل غرام. ولا تصعب إضافة دفعة من السُّعرات الحراريَّة. لكن مزيداً من السُّعرات الحراريَّة سيتحوَّل إلىٰ زيادة في الوزن غير مرغوب فيها.

الأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids

تَنتُج الأَحماض الدهنية غير الثابتة في عمليات إنتاج الغِذاء التجارية عندما يُضاف الهيدروجين إلىٰ دسم نباتية غير مُشبعة. وبعد أن تستوعب الدسم كل ما يمكنها من الهيدروجين هل يبقىٰ اعتبارها دسماً نباتية (مما قد يكون له تأثير مفيد علىٰ الكوليستيرول المصل Serum cholesterol، أم تراها دسماً مشبعة (مما قد يؤدي إلىٰ زيادة نسبة كوليستيرول المصل Serum cholestrol؟ تشير بعض الأبحاث إلىٰ احتمال أن يكون للأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fally acids التأثير ذاته للأَحماض الدهنية المشبعة Saturated fatty acids علىٰ كوليستيرول المصل Serum cholesterol. إلى أي مدى يجب أن يبلغ اهتمامنا بالجدل القائم حول الأخطار الصحيّة المحتملة للأَحماض الدهنية غير الثابتة للحمية؟ إنَّ أفضلَ نصيحة يمكن تقديمها في هذا الوقت هي أن تُضَمِّنَ الأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids كجزء من نصيبك أَو حصتك من الدسم المُشبَعة.

لقد أَصغىٰ مُصَنِّعو الغذاء إلىٰ المعلومات التي سمعناها، أنا وأنت، فيما يتعلَّق بالأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids. وكنتيجة لذلك، قاموا بإعادة تشكيل المنتجات التي تحتوي تقليدياً علىٰ نسبة عالية من الأَحماض الدهنية غير الثابتة لتخفيض كمية هذه الدسم. فالمارغارين Margarine الطري أَو مارغارين الحوض يحتوي علىٰ نسبة أقل من الأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids مما تحتويه المارغارين الصلبة، وكلا النوعين يحتويان علىٰ نسبة أقل من الأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids مما كانا يحتويان منذ عشرين سنة مضت. لكن بعض المصنعين يقدِّمون (مارغارين غير الثابتة) بالشكلين إما القالب أَو المعبَّأ بالوعاء المعدني Stick and tub، لذلك أصبح لديك الآن فرصة للاختيار. إذا كنت تريد أن تختار المارغارين، يمكنك الحصول عليه دون إضافة الأَحماض الدهنية غير الثابتة.

لقد زاد الأمريكيون من كمية الدسم النباتية وخفَّضوا كمية الدسم الحيوانية التي يأكلونها خلال عشرات السنين القليلة الماضية. مع ذلك، بقيت كمية الأَحماض الدهنية غير الثابتة في الحمية ثابتة نسبياً. والسبب هو أن المصادر الأساسية للأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans-fatty acids في الحمية الأَمريكية هي المأكولات المقلية، والمارغارين القاسي والسلع التجارية من المعجنات المخبوزة Commercial baked goods، والوجبات الخفيفة التجارية سائغة المذاق كشرائح البطاطا (والمعجنات الهشة) Crackers. لذا تستخدم

الأَحماض الدهنية غير الثابتة في هذه الأَغذية لأَنها لا تفسد بسرعة وتساعد بذلك علىٰ حفظ هذه الأَغذية مدة أَطول. لقد ازداد استهلاك هذه المأكولات علىٰ مرّ السنوات. إذا كنتَ مهتماً بأَن تأكل الأَحماض الدهنية غير الثابتة تستطيع أَنْ تُخفِّض الكمية التي تأكلها بأن تأكل ببساطة كمية أقل من المأكولات المقلية. ومأكولات الوجبات الخفيفة، والسلع التجارية من المعجنات المخبوزة Commercial baked goods.

ما هو الكوليستيرول؟

إنَّه مادة شبيهة بالدسم، توجد بشكل طبيعي في كل الحيوانات. تصنف تكنولوجياً، كمركب عضوي من الدهن والشمع (Lipid)، وهو مركب غير قابل للانحلال بالماء. فالكوليستيرول والدسم كلاهما مُركَّبان عضويان (ليبدات(*)) Lipids يتعلَّق كل منهما بالآخر لكن ليسا مُتشابهَين تماماً من حيث التركيب. إنَّنا نَعرِف جميعاً أن لحم البقر والبيض يحتويان الكوليستيرول. وكذلك السمك، والديك الرومي، والدجاج. ويوجد كوليستيرول الحمية في جميع المنتجات الغذائية الحيوانية. يُنْتَجُ الكوليستيرول في الكبد عند جميع الحيوانات، وكذلك عند البشر. إن الكوليستيرول مادة أساسية لجسم الإنسان لأداء وظائفه علىٰ وجه جيد وليُفرز هرمونات سيترويدية Steroid hormones وأحماض العصارة الصفراوية ـ التي يفرزها الكبد

(*) شبيه الدهنيات Lipids.

وتختزنها المرارة ـ ويساعد في بناء أغشية الخلايا والدماغ وأَنسجة الأَعصاب. وتنتج أَجسامنا كل ما نحتاج من الكوليستيرول، لذلك يجب أَن لا يسيطر القلق علىٰ أُولئك الذين لا يتناولون المنتجات الحيوانية. مع ذلك، فإنَّ بعض الأَشخاص تنتج أَجسامهم من الكوليستيرول ما يفيض عن حاجتهم. هذه هي الجماعات التي قد تحتاج لتناول الأَدوية وأَنْ تراقب حميتهم لضبط الكوليستيرول لديهم. يقول لنا الخبراء يجب أَن لا يأكل أَحد منا أَكثر من (300) ميليغرام من الكوليستيرول في اليوم. وسوف نتحدَّث عما يعني ذلك بلغة الغذاء بعد قليل في هذا الفصل.

إذ إن مقدار ونوع الدسم التي تأكلها والطريقة التي يَستقلب فيها جسمك تلك الدسم في غاية الأَهمية. وهذا لأَنَّ المصابين بالسُّكَّري أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض القلب من بقية الأَشخاص الآخرين.

ولم يكتشف الخبراء سبب هذه الحقيقة، لكنهم علىٰ يقين أَنَّها حقيقة واقعة. لهذا السبب يجب علىٰ كل مصاب بالسُّكَّري أَن يهتم بنوع وكمية الدسم التي يأكلها. ومن المهم جداً أَيضاً أَنْ تُجري اختباراً للدم علىٰ الأَقل مرة كل سنة لمعرفة مستويات الكوليستيرول الإجمالية والكوليستيرول الجيد (HDL) ـ شحوم البروتين عالية الكثافة ـ High-density lipoproteins والكوليستيرول السيِّىء (LDL) ـ شحوم البروتين منخفضة الكثافة ـ Low-density lipoproteins والشحوم الثلاثية Triglycerides.

إن مصادر الغِذاء الأَساسية للكوليستيرول هي اللحوم العضوية كالكبد أَو الكلية وصفار البيض وبعض المحار Shellfish. لهذا يُنصح

المُصابون بارتفاع الكوليستيرول أَنْ يَحدِّدوا استهلاكهم من مح البيض ـ صفار البيض ـ بأَربع بيضات في الأُسبوع وأَنْ يتجنَّبوا اللحوم العضوية Organ meat. أَمَّا القريدس وسرطان البحر فكلاهما يحتويان علىٰ نسبة عالية من الكوليستيرول نسبياً لكنهما يحتويان علىٰ نسبة ضئيلة جداً من الدسم.

وينتج عن طريقة تحضيرهما فرق كبير. فإذا كنت تأكل السرطان البحري Lobster والقريدس، تذكَّر أَنَّ القريدس المسلوق المُقدَّم مع صلصة القريدس هو خيار أَفضل بكثير من القريدس المقلي. جرب تناول السرطان البحري مع السلطة أَو مع الليمون، فذلك أَفضل من تناوله مغموساً بالزبدة.

يمكن للنشاط الفيزيولوجي الحركي و/ أَو التمارين ـ الرياضية ـ أَنْ تؤَثِّر علىٰ مستوى الكوليستيرول، وربَّما يكون تأثير التمارين أَكبر علىٰ كوليستيرول المصل Serum cholesterol من تأثير كمية كوليستيرول الحمية Dietary الذي تأكله. ذلك يعني أَننا جميعاً نملك بعض الضبط لمستويات الكوليستيرول لدينا. ولنا جميعاً بنية جينية مختلفة Different genetic make up إذ ترجح إصابة بعض الأَشخاص بالكوليستيرول العالي أكثر من غيرهم بسبب وراثي. ويجب علىٰ بعض الناس أَنْ يتناولوا العقاقير ليضبطوا الكوليستيرول لأَنهم لا يستطيعون ذلك بالحمية والتمارين فقط. كما أَن القيام باختيار جيد للطعام المناسب والتمرين سيساعدك في تحسين سكر دمك، ومستويات الكوليستيرول وصحتك بشكل عام. يمكن أَنْ يؤَثِّر

التمرين على نسبة HDL/LDL الكوليستيرول الجيد والكوليستيرول السيِّىء، إلى جانب ذلك فالتمارين تحرق السُّعرات الحراريَّة وستساعدك في الحصول والحفاظ على وزن مقبول. فالمسألة المهمة هي الاستمرار بضبط الكوليستيرول في دمك.

ماذا عن الشحوم الثلاثيَّة؟

إن الشحوم الثلاثيَّة دسمٌ، سواءً كانت في صلصة التوابل المضافة إلى السلطة، أَو في المقلاة، أَو مكتنزة في ردفيك، أَو موجودة في دمك. وأَحد الأَشياء التي نعرفها عن شحوم ثلاثية المصل Serum triglycerides هو أنَّها تتعلَّق بشكل موثوق في كل من ضبط سكر الدم والبدانة معاً. إنَّ استهلاك المشروبات يرفع شحوم ثلاثية المصل Serum triglycerides والكثير من النشويات يرفعها أَيضاً. وإذا تناولت الكثير من السُّعرات الحراريَّة، سواء جاءت من البروتين أَو الدسم أَو النشويات فإن الشحوم الثلاثيَّة لديك سترتفع.

قد يبدو هذا مثل خبرٍ سيِّىء، لكن هل هو كذلك؟ إذا فكرتَ بالأَمر، تجد أَنَّ الشحوم الثلاثيَّة تتفاعل كثيراً مثل سكر الدم. لذلك فما تتخذه من إجراءات لتُبقي سُكر دمِكَ مضبوطاً بصورةٍ جيدة سيساعد في إبقاءِ شحومك الثلاثية ضمن الحد الطبيعي أَيضاً. وإذا أَنقصتَ من وزنك (5) باوندات، فستُخفِّض الشحوم الثلاثيَّة وسكر الدم معاً!

الأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3 Omega-3 Fatty Acids

إن الأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3، هي أَحماض متعددة غير مشبعة توجد بشكل رئيسي في السمك سمعنا عنها عندما كان الباحثون يُجرون دراسات عن شعب الإسكيمو Eskimo. فعلىٰ الرغم من أَنَّ شعب الإِسكيمو يتناولون الكثير من الدسم في طعامهم لم تنتشر عندهم النوبات القلبية فهم يأكلون الكثير من السمك. وتحتوي أسماك المياه الباردة مستويات أعلىٰ من الدسم مما تحتويه أسماك المياه المدارية كما تحتوي مستويات أعلىٰ من الأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3 Omega-3 fatty acids. لقد أظهرت الأبحاث أن الأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3 Omega-3 fatty acids هي المادة التي تمنع تخثر الدم Blood clots الذي يمكن أن يؤدي إِلىٰ نوبات قلبية أَو صدمة كما يمكن أن يساعد في منع تَصَلُّب الشرايين.

منذ ذلك الاكتشاف أَخذ الخبراء يوصون بزيادة كمية الأَحماض الدهنية الأوميغا ـ 3، في طعامنا. فكانت إحدىٰ نتائج تلك التوصية إضافات أوميغا ـ 3، Omega-3. لكن هذه الكبسولات لم تبرهن فائدتها كما تمنىٰ مُصَنِّعوها. فهناك إثبات ما، يُظهِرُ أن إضافات زيت السمك Fish oil supplements يمكن أن تتداخل في ضبط سكر الدم. لذلك لا ينصح بها للمصابين بالسُّكَّري.

إن الخبر الجيد هو أن الأَبحاث الجارية تظهر أننا نستطيع الاستفادة إذا أكلنا (7) أونصات من السمك كل أسبوع. أما أنواع السمك التي تحتوي أعلىٰ النِّسَب من الأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3

Omega-3 fatty acids فهي أسماك: تونة البكورة(*) Albacore tuna والسلمون والماكاريل والسردين وسمك البحيرات من التروت. إنَّ جودة السمك المُعَلَّبْ كَجُودة السمك الطازج. لكن اختر السمك المُعَلَّبْ بالماء أَو الخردل، أَو صلصة البندورة كي تحصل علىٰ سُعرات أقل. ما تقدم يعني لأكثرنا أن علينا أن نأكل وجبتين أَو ثلاث وجبات من السمك في الأسبوع. فكِّر في طريقة تحضيره دون إضافة الدسم، كأن تأكله مسلوقاً أَو مشوياً.

بدائل الدُّسم: أَتكون هي الحَلّ؟

المتميز برغبة الناس في عصرنا الحالي في تقليل الدسم يمكننا أَنْ نذهب إِلىٰ البقالية ونشتري تشكيلة واسعة من المنتجات مُخَفَّفَة الدُّسم وقليلة الدسم وخالية الدسم وذلك ما حَلُمنا بهِ منذ عشرين سنة مضت. فالسوق مجهزة Ripe بهذه المُنتجات لأَنَّه يبدو أَنَّ العالم كلّه يحاول إِنقاص وزنه. إِنّ حساب غرامات الدُّسم، من أَجل تخفيف الوزن سوف يحل قريباً محل لعبة «البايسبول»(**) الشعبية لتمضية الوقت.

إن للدسم وظيفة مهمة كأحد مكونات الغِذاء. لقد اخترنا لسنوات لحوماً (متداخلة الدهن والهبر) Marbled، لأن الدهن يجعل

(*) البكورة: سمك بحري كبير من فصيلة السُقُمري.

(**) البايسبول: كرة القاعدة.

اللحم طرياً ويساهم في تحسين نكهته. كما تستخدم الدسم كمزلق للطعام عند تحضيره، وتحول دون التصاقه بالوعاء. لهذا السبب «نقوم بطلاء وعاء الفرن بالسمن» Grease أَو نضع الدسم لقلي البيض إنها المكَوِّن المسؤول عن (البنية الرقائقية للقسم الخارجي من الفطيرة) Flaky piecrust، وبنية الكعكة الخفيفة ـ الكاتو ـ Cake (والمعجنات الفرنسية المقلية الهشة) Crisp French frees والبوظة الدسمة. إنَّها تضيف النكهة وتساعد علىٰ شعورنا بالاكتفاء أيضاً. فهل نستطيع أن نستبدل الدسم في بعض الأَطعمة التي نأكلها؟ إذا كنت تراقب في بقالية، تجد أن مصنِّعي الغذاء يبذلون جهداً جبَّاراً Voliant للقيام بذلك!

إن أي مادة تحل محل بعض الدسم في منتج غذائي يمكن إطلاق المصطلح عليها «بديل دسم» Fat replacer. في بعض الأحيان تستبدل الدسم بالماء، كما في صلصة توابل السلطة. وغالباً ما تستبدل الدسم بمنتجات من النشويات، أَو البروتين، أَو مواد أساسها من الدسم Fat based. لكن هذه المنتجات ليست بالضرورة خالية من السُّعرات الحراريَّة. وتظهر بدائل دسم جديدة علىٰ رفوف المخزن الكبير (السوبر ماركت) بانتظام.

إنَّ السالاتريم «Salatrim» وكابرينين «Caprenin» هما منتجان أساسهما الدسم Fat-based والسُّعرات الحراريَّة فيهما مخفَّفة Reduced calorie. إنَّهما يوفران 5 سُعرات حراريَّة لكل غرام. كذلك الأوليسترا «Olestra»، أَساسها الدسم، وهي خالية من السُّعرات

الحراريَّة Calorie free، لأَنَّ الجسم لا يمتصها. فالاسم التجاري Brand name لأوليسترا «Olestra» هو أولين «Olean»، وقد حَظِيَ بالموافقة علىٰ استخدامه في «مقبلات الوجبات الخفيفة» Savory snacks كشرائح البطاطا والمحمصات Crackers وتُحذر بطاقات بيان المأكولات التي تحتوي «الأوليسترا» حرفياً: «هذا المُنتَج يحتوي «الأوليسترا». وهي قد تسبِّب تَشنُّجاً في البطن وبرازاً ليِّناً. إن «الأوليسترا» تمنع امتصاص بعض الڤيتامينات وبعض المغذيات الأخرىٰ. وتمَّتْ إضافة الڤيتامينات التالية: (أ A) و(د D) و(هـ E) و(ك K). إنَّ المُستحلبات Emulsifeers كأُحادي الغليسيرايد «Monoglycerides» وثنائي الغليسيرايد «Dioglycerides» أساسهما دهني Fat-based أيضاً. والسُّعرات الحراريَّة فيهما غير مخفَّفة Not reduced in calories، ولكن لأَنهما يُستخدَمان مع الماء، تقُلُّ الكمية المستهلكة منهما، مما يؤدي إِلىٰ مُنتَج أَقل دسماً. وقد تجدهما في صلصات توابل السلطة ذات السُّعرات الحراريَّة المنخفضة.

أما بدائل الدسم ذات الأساس البروتيني فتزودنا بـ 4 سُعرات حراريَّة لكل غرام. وتوجد في زُلال البيض ـ والحليب و(مصل اللبن) Whey والصويا والبروتينات الأُخرىٰ. ولا يمكن استخدامها للقلي توجد في الحلويات المجمدة لأنها تكسبها بنية دسمة Creamy texture.

وتعتبر Guar والأَصماغ Gums والسيلولوز(*) Cellulose ومتعدد

(*) Cellulose مادة تؤلف الجزء الأَساسي من جدران خلايا النبات.

الديكستروز Polydextrose بعض بدائل الدُّسم ذات الأَساس النشوي. وتتفاوت السُّعرات الحراريَّة في هذه المواد، ويمكن أن تحتوي (4) سُعرات حراريَّة في كل غرام مقارنة بـ (9) سُعرات حراريَّة في كل غرام من الدُّسم. إنها تُكثِّف قَوام الأَغذية، ويمتزج بعضها بالماء ليشكِّل هلاماً أملسَ ناعماً. وكثيراً ما تستخدم لتحل مكان الدسم في صلصات السلطة، ويمكن أن نجدها في السلع المخبوزة ـ المعجنات ـ والمأكولات الأخرىٰ. ويُمكن أَيضاً أَنْ نستخدم من النشويات كبدائل للدسم في السلع المخبوزة مسحوق الفواكه وصلصة التفاح.

الشيء المؤكد الذي نعرفه عن بدائل الدُّسم أَنَّها وجدت لتبقىٰ. إنَّ وظيفة الدسم التي تؤديها في الطعام ستساعدك علىٰ تحديد إِنْ كان بالإِمكان تخفيف الدسم أَو استبدالها وكيف يتم ذلك. ويمكنك استخدام عامل مكثف لقوام الطعام مثل نشا الذُّرة في الصلصة أَو في (صلصة مرق اللحم) Gravy عوضاً عن استخدام (ما يتقطر من اللحم المشوي) Drippings أَو الزبدة. يمكنك استخدام كمية أقل من الدسم في بعض المواد، باستخدام حليب يحتوي 1٪ أَو 2٪ من الدسم عوضاً عن حليب كامل الدسم عندما تصنع حساءً دسماً Cream soup. ويمكنك استخدام صلصة التفاح عوضاً عن الزيت عندما تخبز الموفين Muffins، وقد تجد نوعاً من الحلوىٰ ـ العقبة ـ المُثلَّجة مخففة الدسم ترضيك وتحتوي نصف ما تحتويه المُثَلَّجات Ice-Cream من السُّعرات الحراريَّة. ما يجب أنْ تتذكّره هو أَنَّك إن استبدلت الحبوب والفواكه والخضار بالكثير من الأَطعمة ذات الدسم

القليلة والمخففة، فستحصل على الكثير من السُّعرات الحراريَّة والنَّزرَ اليسير من المُغَذِّيات. فإذا كانت النشويات هي بدائل الدسم فقد تؤثِّر على سكر دمك.

لقد ضمنت كتابي هذا وصفة لموفينات النخالة Bran muffins لأشرح كيف يمكنك تخفيف كمية الدسم وتغيير نوع الدسم التي تستخدمها في الطهي والخَبْز Baking. عندما تغيِّر الوصفات يجب أن تبقي في ذهنك ما للطعم من أهمية. إن التخفيف من كمية الدسم ينجح عادة، أكثر من الاستغناء عنها بشكل كامل، خاصة في المأكولات المخبوزة ـ المعجنات ـ.

الوصفة الأساسية لموفينات النُّخالة

تعطي 12 قطعة

المكونات

1	فنجان دقيق منخول
1	بيضة واحدة
1/4	فنجان سكر
2/3	فنجان حليب كامل الدسم
1/2	ملعقة شاي صغيرة من الملح
1/4	فنجان دهن حيواني مُذاب
1/2، 2	ملعقة شاي صغيرة من (مسحوق الخميرة) باكينغ باودر Baking powder
1/2، 1	فنجان نخالة كاملة

أوقد الفرن مسبقاً لدرجة (400) فهـ نهايت، رش قالب الموفينات برذاذ الخَبْز Baking spray أَو

انخل الدقيق والسكر والملح والباكينغ باودر Baking powder في وعاء خزفي واخفق البيضة في وعاء آخر، ثم أضف الحليب والدهن (أَو الزيت و/أو صلصة التفاح) والنخالة الكاملة. ثم أضف المكوِّنات الجافة التي نخلتها. حرِّك المزيج بسرعة حتىٰ يختلط دون أن تخفقه. سيحتوي المزيج كتلاً.

املأ ثلثي كل فنجان في قالب الموفينات. ضع القالب في الفرن من 25 إلىٰ 30 دقيقة أَو حتىٰ يَخرج الخِلال(*) نظيفاً إن غرسته في وسط الموفينة. أخرج الموفينات من القالب مباشرة. ودعها تبرد علىٰ مهل.

حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 موفينة	الكوليستيرول: 24 ميليغراماً
بدائل النشا: 1	صوديوم: 263 ميليغراماً
بدائل الدسم: 1	النشويات: 18 غراماً
السُّعرات الحراريَّة:	ألياف حمية: 3 غرامات
124 سعرة، 49 منها من الدسم	
مجموع الدسم: 5 غرامات	سكر: 6 غرامات
دسم مشبعة: 2 غرامان	البروتين: 3 غرامات

تحتوي الوصفة الأساسية (124) سعرة حراريَّة و(5) غرامات من الدسم في كل قطعة. فالوصفة الأَساسية تستخدم بيضة كاملة والدهن الحيواني المُذاب. وفيما يلي أدناه مكونات لثلاثة أَنماط من موفينات النخالة لكن بكميات متفاوتة من الدسم. ويمكن تطبيق جميع الإِرشادات المذكورة أعلاه في تلك الوصفات.

(*) الخلال Toothpick: العود تُخَلَّل به الأَسنان.

موفينات النُّخالة المُعَدّلة

تعطي: 12 قطعة

المكونات

1	فنجان من الدقيق المنخول
2/3	فنجان حليب يحتوي على 2٪ من الدسم
1/4	فنجان سكر
1/8	فنجان صلصة التفاح
1/2	ملعقة شاي صغيرة من الملح
1	أونصة زيت زيتون
1/2، 2	ملعقة شاي صغيرة من (مسحوق الخميرة) الباكينغ باودر Baking powder
1/2، 1	فنجان نخالة كاملة
1	بيضة واحدة

الإرشادات: انظر الوصفة الأَساسية لموفينات النخالة أعلاه.

حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 موفينة	صوديوم: 263 ميليغراماً
بدائل النشا: 1	نشويات: 18 غراماً
سعرات حراريَّة: 95 سعرة منها 19 سعرة من الدسم	ألياف حمية: 3 غرامات
مجموع الدسم: 2 غرامان	سكريات: 6 غرامات
دسم مشبعة: 0 من الغرام	بروتين: 3 غرامات
كوليستيرول: 19 ميليغراماً	

تحتوي الوصفة المعدلة على (95) سعرة حراريَّة وغرامين من الدسم لكل موفينة. هذه الوصفة تستخدم بيضة كاملة ويستبدل الدهن

الحيواني بزيت الزيتون، وصلصة التفاح. هذا التعديل يحل مكان بعض الدسم المُشبعة والدسم الأُحادية غير المشبعة كما يخفّف مجموع الدسم في هذه الوصفة.

موفينات النُّخالة مخففة الدسم

تعطي: 12 قطعة

المكونات

1	فنجان من الدقيق المنخول
1	بيضة واحدة
1/4	فنجان سكر
2/3	فنجان حليب يحتوي علىٰ 2٪ من الدسم
1/2	ملعقة شاي صغيرة من الملح
1/4	فنجان صلصة تفاح
2 ،1/2	ملعقة شاي صغيرة من الباكينغ باودر (مسحوق الخميرة) Baking powder
1 ،1/2	فنجان نخالة كاملة

الإرشادات: انظر الوصفة الأساسية لموفينات النخالة أعلاه.

حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 موفينة
بدائل النشا: 1
سُعرات حراريَّة: 86 سعرة حراريَّة
منها 9 سُعرات من الدسم
مجموع الدسم: 1 غرام
الدسم المشبعة: 0 من الغرام
كوليستيرول: 19 ميليغراماً
صوديوم: 362 ميليغراماً
نشويات: 18 غراماً
ألياف حمية: 3 غراماً
سكريات: 6 غرامات
بروتين: 3 غرامات

obeikandl.com

تحتوي وصفة الدسم المخففة 86 سعرة حراريَّة وغراماً واحداً من الدسم في كل قطعة. هذه الوصفة تستبدل الدهن الحيواني بصلصة التفاح، مُخَفِّضة بذلك مجموع الدسم والسُّعرات الحراريَّة.

موفينات النُّخالة خالية الدسم

تعطي: 12 **قطعة**

المكونات

1	فنجان من الدقيق المنخول
2	زلال بيضتين
1/4	فنجان سكر
2/3	فنجان حليب خال الدسم
1/2	ملعقة شاي صغيرة من الملح
1/4	فنجان صلصة تفاح
2 ،1/2	ملعقة شاي صغيرة من الباكينغ باودر (مسحوق الخميرة) Baking powder
1 ،1/2	فنجان نخالة كاملة

الإرشادات: انظر الوصفة الأساسية لموفينات النخالة أعلاه.

حقائق غذائية

حجم الحصة: 1 موفينة	صوديوم: 263 ميليغراماً
بدائل النشا: 1	نشويات: 18 غراماً
السُّعرات الحراريَّة: 80 سعرة حراريَّة	ألياف حمية: 5 غرامات
مجموع الدسم: 0,56 من الغرام	سكريات: 6 غرامات
دسم مشبعة: 0 من الغرام	بروتين: 3 غرامات
كوليستيرول: 0 من الميليغرام	

obeikandl.com

تحتوي الوصفة الخالية من الدسم (80) سعرة حراريَّة وحوالى ثلث غرام من الدسم في كل قطعة. هذه الوصفة المعدلة تستخدم زلال البيضة بدلاً من بيضة كاملة وصلصة التفاح بدلاً من الدهن الحيواني والحليب الخالي من الدسم عوضاً عن حليب يحتوي علىٰ 2٪ من الدسم.

توضح لك هذه الأمثلة كيف يمكنك أن تعدّل وصفة ما؛ لتخفف كمية الدسم التي تحتويها. ومن الأهمية أن تأخذ بعين الاعتبار جودة وطعم الطبق عندما تجري تغييرات بالوصفة. قد تجد أن الموفينات Muffins المعدلة لا يختلف طعمها عن الموفينات Muffins الأساسية. مع ذلك، إذا غَيَّرتَ خيارك وانتقيت موفينات جاهزة مخففة الدسم أَو خالية الدسم قد لا تلبي ذوقك. المهم أن تختار تغييرات مقبولة يمكنك التعايش معها. قد يكون من الأفضل أن تختار الموفينات Muffins المعدَّلة وتشعر بالرضا من أن تختار موفينات خالية الدسم وتشعر بالحرمان. تذكَّر، أن الأمر عائد إليك! إذا كنت تريد أن تأكل طعاماً عالي الدسم، قرِّر بحكمة كيف توائم ذلك الطعام في حميتك الإجمالية. ليس هناك أطعمة جيدة وأخرىٰ سيِّئة، لكن يمكن أن يكون هناك الكثير من الأمور الجيدة.

تعريف الدسم وبدائل الدسم

يمكن أن تكون الدُّسُم وعلاقتها بالصحة الجيدة مشَوَّشَة. والتعاريف التالية هنا يمكن أن تساعدكَ بأن تُصَنِّف الحقائق.

الكوليستيرول Cholesterol: مادة مشبعة، شبيهة بالدسم أساسية للحياة.

اللايبيد Lipid: مركَّب كيميائي غير قابل للانحلال في الماء.

الليبوبروتين والبروتين الدهني Lipoprotein: مركَّب كيميائي يتألف من مجموعة مؤتلفة من الدسم والبروتين الذي يحمل الكوليستيرول في الدم.

كوليستيرول عالي الكثافة High-density lipoproteins HDL Cholesterol: هو ليبوبروتين يحتوي من البروتين أكثر مما يحتوي من الدسم.

كوليستيرول منخفض الكثافة Low-density lipoproteins LDL Cholesterol: هو ليبوبروتين يحتوي من الدسم أكثر مما يحتوي من البروتين.

كوليستيرول VLDL cholesterol: هو ليبوبروتين يحمل الشحوم الثلاثية Triglycerides (دسم) في الدم.

كوليستيرول الحمية Dietary cholesterol: هو كوليستيرول يوجد في حميتنا ـ طعامنا ـ من المنتجات الحيوانية وهو لا يرتبط مباشرة بالسيروم Serum أَو بكوليستيرول الدم.

الدسم Fat: مركَّب كيميائي يحتوي علىٰ واحد أَو أكثر من الأَحماض الدهنية Fatty acids. وهو أيضاً الشكل الأولي لتخزين الطاقة (السعرة الحراريَّة) في الجسم.

الأَحماض الدهنية Fatty acids: هي جزيئات Molecules تتألَّف في الغالب من هيدروجين وكربون. وهي عنصر أساس أيضاً في الدسم.

الدسم المهدرجة Hydrogenated fat: هي الدسم التي أُضيفَ إليها الهيدروجين ليُغيِّر خصائصها الفيزيائية، عادة ليجعلها شبه خامدة أَو ثابتة الحرارة. والمارغارين مثال عليها.

الدسم المُشبَعة Saturated fat: هي الدسم التي تحتوي علىٰ كل ما يمكنها استيعابه من ذَرّات الهيدروجين. وتُشَكِّل المنتجات الحيوانية المصادر الرئيسة للدسم المشبعة في الحمية. وتميل الدسم المشبعة لأن ترفع نسبة الكوليستيرول في الدم.

الدسم المتعددة غير المشبعة Polyunsaturated fat: هي دسم فَقَدَتْ زوجاً أَو أكثر من ذرات الهيدروجين. (لها رابط مزدوج أَو أكثر Double boad، أَو أماكن لتلحِق بها الهيدروجين). وتُصَنف الدسم أيضاً وفقاً لموقع Position الرابط المزدوج؛ فالدسم المتعددة غير المشبعة Polyunsaturated fats لها رابط مزدوج في موقع Position أوميغا ـ 6. والمصادر الرئيسة في الغِذاء للدسم المتعددة غير المشبعة هي: الذُّرة، دَوّار الشمس، القرطم أَو العصفر، وزيوت فول الصويا.

الدسم الأحادية غير المشبعة Monounsaturated fat: هي دسم فَقَدَتْ زوجاً واحداً من ذرّات الهيدروجين (لها رابط مزدوج واحد

Double bond أَو مكان لِتُلحِق بها الهيدروجين) وتصنف الدسم أيضاً وفقاً لموقع Position الرابط المزدوج؛ فللدسم الأُحادية غير المشبعة رابط مزدوج في موقع أوميغا ـ 9. وزيوت الزيتون وبذور اللفت Canola والفول السوداني هي المصادر الرئيسة للدسم الأُحادية غير المشبعة في الغِذاء.

الحمض الدهني أوميغا 3 Omega-3 fatty acid: إنه دسم غير مشبعة فَقَدَ زوجاً واحداً من ذَرات الهيدروجين (له رابط مزدوج واحد أَو مكان لتلحق بها الهيدروجين) ويقع الرابط المزدوج المفقود في موقع أوميغا ـ 3، وهكذا اكتسب اسمه. ويوجد في أسماك المياه الباردة مثل السلمون والسردين والماكاريل التي تعتبر المصادر الرئيسة للأَحماض الدهنية أوميغا ـ 3 في الغِذاء.

الحمض الدهني غير الثابت Trans-fatty acids: يرجع المصطلح إِلىٰ موقع ذرات الهيدروجين بالنسبة للرابط المزدوج في الدسم. والمصطلح «CIS» يصف الموقع النموذجي لذرّات الهيدروجين في الحمض الدهني. ويقع علىٰ الجانب ذاته من الرابط المزدوج من كربون لكربون. وعندما تهدرج الدسم، تنتقل بعض ذرات الهيدروجين إِلىٰ الجانب المعاكس (التحول غير الثابت) Trans من الرابط المزدوج. وتعتبر الأَحماض الدهنية ـ غير الثابتة Trans-fatty دسماً مشبعة في الغِذاء. والمصادر الرئيسة للأَحماض الدهنية غير الثابتة Trans هي مأكولات الوجبات الخفيفة المقلية والماغارين الجاف والمعجنات الجاهزة.

بدائل الدسم

لا سعرات حرارية فيها Noncaloric.

أولين Olean: مادة شبيهة بالدسم ذات خصائص فيزيائية تشبه خصائص الدسم. وتتألَّف من أملاح Esters(*) سكر القصب Sucrose والشمندر وسلسلة طويلة من الأَحماض الدهنية. فالجزيء(**) Molecule كبيرٌ جداً ولا يمكن تحلله في عملية الهضم الطبيعية. فهو يمرّ عَبْرَ الجهاز الهضمي دون أَنْ يُمَسّ ولا يضيف طاقة (سُعرات حراريَّة) للغذاء ويمكن استخدام «الأولين» للقلي.

زِد ـ تريم Z-Trim: أحد المكونات يتألف من أَلياف غير قابلة للذوبان في الشوفان Oats وفول الصويا والأرز، أَو الحبوب الأُخرىٰ. يمثل حرف Z (الزاي) الحرف الأول من كلمة Zero (صفر) من قيمة السُّعرات الحراريَّة. ولا يمكن استخدامه للقلي.

بدائل الدسم المُتَضَمِّنة سُعرات حراريَّة Caloric (أساسها الدسم)

سالاتيرم Salatrim: هو مجموعة مؤتلفة من أحماض الدهون

(*) الإسترا (Ester): مركَّب عضوي يتكون باتحاد الكحول بحامض عضوي مع انفصال الماء مثل خلات الأثيل.

(**) الجزيء: من أي مادة هو أصغر جزء مستقل منها، يصح أن يوجد محتفظاً بالخواص الكيميائية بهذه المادة.

قصيرة وطويلة السلسلة يمتَصُّها الجسم جزئياً فقط. وتُزوِّد (5) سُعرات حراريَّة لكل غرام.

الكابرينين Caprenin: وهو يشابه السالاتريم، فهو مجموعة مؤتلفة من الأَحماض الدهنية قصيرة وطويلة السلسلة والتي يَمتَصُّها الجسم جزئياً. ويُزوِّد (5) سُعرات حراريَّة لكل غرام.

المستحلبات Emulsifiers: غليسيريدات أُحادية وغليسيريدات ثنائية التي تشكِّل مزيجاً معلقاً من سائل في آخر. وهي تُتيح للمصنعين أن يمزجوا المكونات التي لا تتمازج عادة بصورة جيدة كالماء والزيت. وتحتوي (9) سُعرات حراريَّة في الغرام لكن يمكن استخدامها بكميات ضئيلة لتشكل بنية مرغوبة. لذا فهي تضيف سُعرات حراريَّة قليلة جداً إلىٰ المنتج النهائي وتستخدم كمكوِّن في الأَغذية «الخالية من الدسم».

بدائل دسم متضمنة سُعرات حراريَّة (أساسها بروتيني) Caloric (Protein-Based) سيمبليسه، ترايبلازر، ليتا Simplesse, Trailblazer, Lita:

هي جُسيمات مجهرية الحجم من الحليب والبيض أَو بروتين مصل اللبن الذي يعطي للفم مذاق القشدة وتُزوِّد ما قيمته سعرة حراريَّة واحدة حتىٰ (5) سُعرات حراريَّة في كل غرام.

بدائل دسم متضمنة سعرات حرارية (أساسها نشوي) Caloric (Carbohydrate-based) أَصماغ Gums السليلوز Cellulose Guar متعددة الديكستروز Polydextrose مالتوديكسترين Maltodextrins نشاء الطعام المعدل Modified food starch.

كلها أمثلة لمنتجات تُكَثِّف قوام بنية الأَطعمة وتُضَخِّم حجمها و/ أَو تمنحها بنية ناعمة وتُزوِّدها بالسعرات حتى تصل إِلىٰ (4) سُعرات حراريَّة في كل غرام. هذه أول بدائل الدسم التي ظهرت والأكثر شيوعاً.

الأوتريم Oatrim: ويُصنع من دقيق الشوفان ويمكن استخدامه في الحليب واللحوم المصنعة والمعجنات. ويزوّد (4) سُعرات حراريَّة في كل غرام.

إن فهم بطاقات بيان الأَغذية، موضوع الفصل الثامن، يمكن أن يساعدك باستخدام كل ما عَرَفتَهُ عن السُّعرات الحراريَّة، والسكر والنشويات والدسم لتقوم باختيار الطعام الصحي.

obeikandl.com