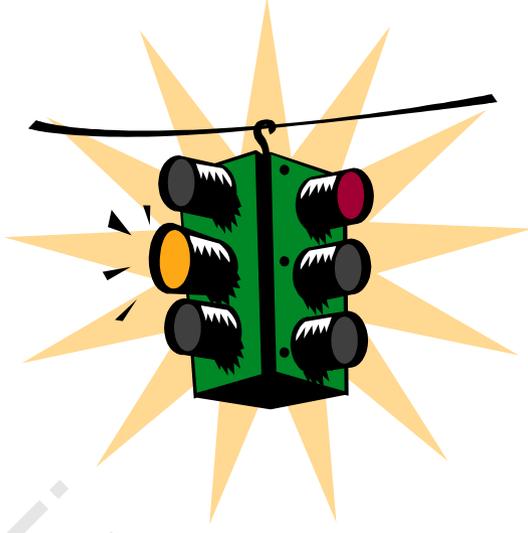


الجزء 4

الخطبة مع المؤمن



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



يجب أن يكون إجمالي الكوليسترول للبالغين أقل من 200 ميليجرام لكل ديسلتر أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فيكون أقل من 170 ميليجرام لكل ديسلتر. وتوصي الجمعية الأمريكية للسكر A. D. A مرضي السكر الذين لديهم دهون زائدة في الدم أن يفحصوا مستواها بصفة دورية متقاربة.

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

فإذا كان مستوي الكوليسترول المرتفع الكثافة لديك مرتفعاً (HDL) أي (أكثر من 45 ميليجرام لكل ديسلتر) فإن نسبة مخاطر الإصابة بأمراض القلب تكون أقل. أما في حالة زيادة مستوى الكوليسترول منخفض الكثافة أو الكوليسترول الضار (LDL) فإنه يحمل الكوليسترول من

الكبد ويوزعه على الأنسجة الأخرى من الجسم، وبمرور الوقت تتكون ترسبات علي جدران الشرايين وقنوات الدم الأخرى.

وإذا ارتفعت مستويات الكلسترول الضار إلي أعلي من (130مليجرام لكل ديسلتر) فإن هذا يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، لأن جسمك يخزن الدهون والسعرات الحرارية الزائدة في شكل الجليسيريدات الثلاثية، لذا يجب أن يكون مستوى الجليسيريدات الثلاثية اقل من 200مليجرام لكل ديسلتر.

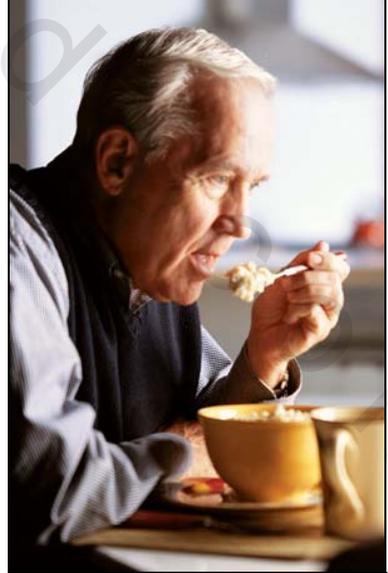
المستوى المسموح به للدهنات الدهنية عند مرضى السكر

أقل من < 200 مليجرام لكل ديسلتر	الكلسترول الكلي مستوي الكثافة المنخفض
أقل من < 100 مليجرام لكل ديسلتر	مستوي الكثافة المرتفع
أكثر من > 45 مليجرام لكل ديسلتر	الجليسيريدات الثلاثية
أقل من < 200 مليجرام لكل ديسلتر	



الثوم مخفض جيد للكوليسترول ودهون الدم.

**ما هو المقدار الذي تغيره الحمية الغذائية و
يخفض مستوى الكوليسترول في دمي ؟**



تغير الحمية ربما يغير من نسبة الكليسترول الضار أو منخفض الكثافة (LDL) بنسبة تتراوح ما بين 15 إلى 25 مليجرام لكل ديسلتر، ونقصان 1% من الكليسترول الكلي من دمك يقلل من نسبة الإصابة بأمراض القلب بنسبة 2%.

أفلا ليس من الأحرى لك أن تحسن من عوامل تقليل المخاطرة بأمراض القلب من غير تدخل طبي، فقط مستخدما نمطا غذائيا مختلفا!؟

والخطة الغذائية الصحيحة للقلب المعاف تتمثل في خفض نسبة الدهون المشبعة، ويجب أن لا تتجاوز نسبة الدهون في طعامك 30% من إجمالي السعرات الحرارية التي تتناولها في اليوم، وهذا من المؤكد سوف يساعد على إنقاص نسبة الكليسترول الكلي في الدم. وإن أكل الغذاء المحتوي على ألياف أكثر مثل: الشوفان، والبقوليات، والخضراوات الطازجة يمكن أن يساعد في إنقاص مستويات الكليسترول في الدم.

ومناقشة الأمر مع أخصائي التغذية يمكن أن يساعدك في إيجاد الكمية الأفضل من الدهون، والنشويات، والبروتينات، لكي تختار منها الأغذية التي تخفض الكليسترول وتحافظ على وزن صحي، وتمكنك من التحكم الجيد على مستوى السكر في الدم لديك.

والاقتراحات التالية تساعدك في تناول وجبات منخفضة الدهن .

- اختر لحم قليل أو خالي من الشحم وأطبخه بدهن قليل أو بدون دهن.

- اختر منتجات الألبان القليلة الدسم أو المنزوعة الدسم.
- قلل من أكل اللحوم، والجبن، واللحم المملح.
- تناول خبز منخفض الدهون، أو أطعمة نشوية معقدة مثل، البطاطس، والأرز، والبقوليات.
- لا تنسى أن الحلويات مرتفعة الدهون أيضا، فتجنبها.

هل من الأهمية أن أقلص من تناول أنواع الكلسترول أو الدهون المشبعة في حميتي ؟



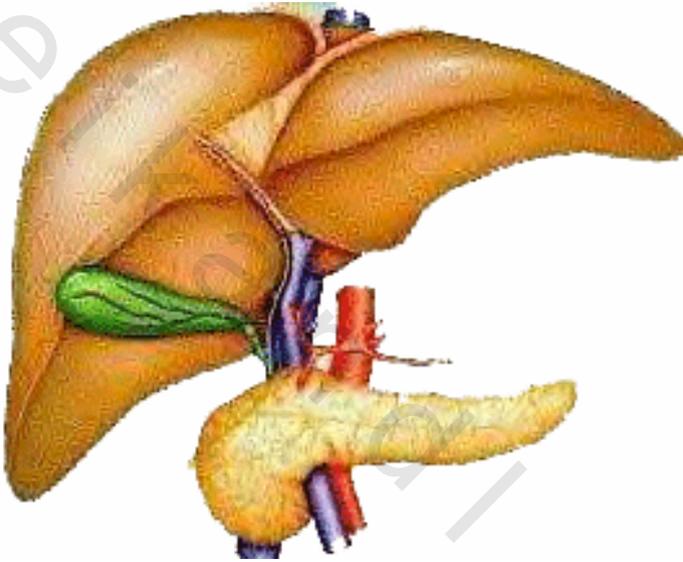
بالتركيز علي الدهون المشبعة، فإن تقليص الدهون المشبعة في حميتك يكون له أثر هام علي مستوي الكلسترول في الدم.

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

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

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

أفحص وأبحث عن الدهون المشبعة في جدول الحقائق الغذائية أو مكونات الطعام. حيث أن الطعام الذي يحتوي علي دهون منخفضة التشبع، يجب أن يحتوي علي جرام واحد أو أقل من الدهون المشبعة في القائمة، وليس أكثر من 15% من السعرات الحرارية التي تمد الجسم من هذا الطعام الجاهز يكون مصدرها من الدهون المشبعة.



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

والكوليسترول يأتي أيضا من الأطعمة ذات المصدر الحيواني، فهو يوجد في الحليب كامل الدسم، والدجاج، واللحوم، والبيض، والسمنك ومنتجات الألبان الأخرى،

ومع ذلك فإن الكلسترول الحمي (الذي يوجد في الأطعمة) لا يتحول تلقائيا إلي كلسترول في الدم.

كيف يمكنني أن أزيد من نسبة الكلسترول الجيد، وأخفض من نسبة الكلسترول الضار؟



لكي ترفع من نسبة الكلسترول الجيد أو (البروتين الدهني مرتفع الكثافة) وتخفض من نسبة الكلسترول الضار أو (البروتين الدهني منخفض الكثافة) فإنه عليك باتباع التالي من نصائح:

- كن نشيطا بدنيا. أي أن تمارس أي برنامج رياضي يناسب حالتك الصحية وليكن المشي مثلا، وهذا من أبسط الأمور. فهذا يساعد علي المحافظة علي المستوى الطبيعي للكوليسترول الجيد (HDL) ويخفض من ضغط الدم المرتفع في نفس الوقت، ويساعد في السيطرة علي الإجهاد، ويمكن عضلة القلب من العمل بصورة جيدة، ويحسن أيضا من السيطرة علي مستوى السكر في الدم.
- خفف من وزنك، بأن تتبع حمية غذائية أكيدة المفعول.
- قلص نسبة الدهون في غذاؤك، بحيث يجب ألا يكون أكثر من 30% من السعرات الحرارية من الدهون، وعلى أن تكون نسبة 10% فقط من تلك الدهون مصدرها من الدهون المشبعة، وعليك أن تستبدل بعض الدهون المشبعة في حميتك بدهون أحادية غير مشبعة، مثل زيت الزيتون.
- أقلع عن التدخين. فالتدخين آفة شديدة تعمل على خفض الكوليسترول الجيد في الدم، كما أنه من أهم الأسباب في حدوث حالات الموت المفاجئ الناتج عن أمراض القلب.
- والتدخين يرفع من ضغط الدم. ويؤثر علي معدل أمراض عضلة القلب، وربما يزيد من الميل نحو تجلط الدم داخل الأوعية الدموية ويؤدي ذلك إلى حدوث الأزمة القلبية.

طرق أخرى لإنقاص (الكوليسترول الضار).

حسن السيطرة علي مستوى الجلوكوز في الدم. فهذا ربما يؤدي لإنقاص البروتين الدهني منخفض الكثافة أو (الكوليسترول الضار) بنسبة من 10 إلى 15%.

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

كيف أعرف إذا كنت أكل الكمية الصحيحة من الدهون، ضمن محتويات طعامي اليومي أم لا؟



تحدث إلي أخصائي التغذية عن الكمية التي تناسبك من الدهون، وذلك اعتمادا علي وزنك ومستوى الجلوكوز والجلسريدات الدهنية في الدم. ولأن معظم الناس يأكلون الكثير من الدهون، فإنه يجب عليك أن تعرف أن الجرام الواحد من الدهون يحتوي علي 9 سعرات حرارية، وهذا يعني إن كميات صغيرة منها تحتوي علي سعرات حرارية كثيرة لذا يجب الحذر.

أكتب ما تأكله لعدة أيام متضمنا عدد الجرامات من الدهون في الأطعمة التي تتناولها. وجدول الحقائق الغذائية الموجود على عبوة الطعام يشرح لك هذه المعلومات، والدهون يجب أن تساهم بحوالي 30% من المجموع الكلي للسعرات الحرارية في اليوم لمعظم الناس.

وهنا نوضح كيفية حساب نسبة 30 % من الدهون، أو عدد الجرامات المماثلة من الدهون التي يجب أن تأكلها إذا كانت الأسعار الحرارية الإجمالية التي تستهلكها في اليوم هي 1.800 سعر حراري.

لإيجاد 30% من 1.800 سعر حراري.

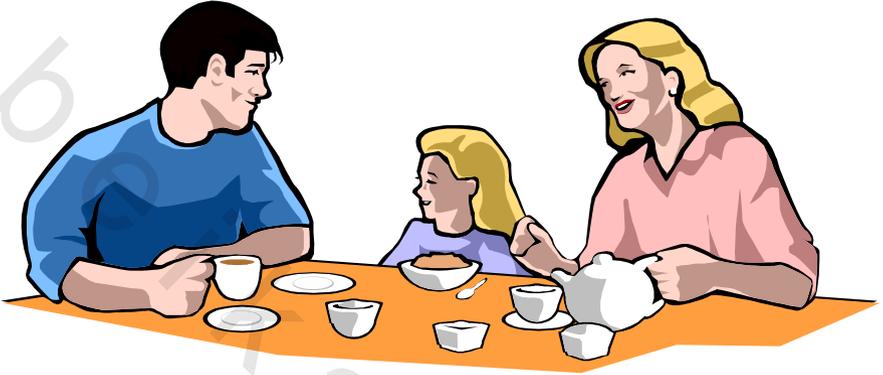
$$0.30 \times 1.800 = 540 \text{ سعر من الدهن}$$

ولإيجاد عدد الجرامات في 540 سعر حراري (علما بأن كل 9 سعرات حرارية تساوي واحد جرام من الدهن) $540 \div 9 = 60$ جرام من الدهن في اليوم ضمن وجبات الطعام، أي ما مقداره 4 ملاعق كبيرة مملوءة بنوع من الدهن المتداخل مع الطعام.

وإليك هذا الجدول التالي، والذي يسهل عليك مهمة حساب ما قيمته 30 % من الدهون.

كمية الدهن بالجرام 30% من الأسعار	إجمالي الأسعار
40	1200
50	1500
60	1800
70	2100
80	2400
87	2600

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



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

فكلمة الطعام منزوع الدهون عبارة عن مصطلح يستخدمه مرضي السكر للأطعمة التي بها أقل من 20 سعر حراري أو أقل من 5 جرامات من النشويات في الوجبة الواحدة.

والأطعمة منزوعة الدهون هي الأطعمة التي أستبعد منها الدهن، والذي يستبدل أحيانا ببدايل الدهن، و بعض بدائل الدهن تلك مثل تلك التي تستخدم في السلطة المبهرة منزوعة الدهون المحتوية علي النشويات، يمكن أن تؤثر علي مستوي الجلوكوز في دمك وتزيده.

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

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

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



هل يمكنني تناول كمية كبيرة من الدهون
الأحادية غير المشبعة، دون أن تكون هناك مضار
صحية من جراء ذلك؟



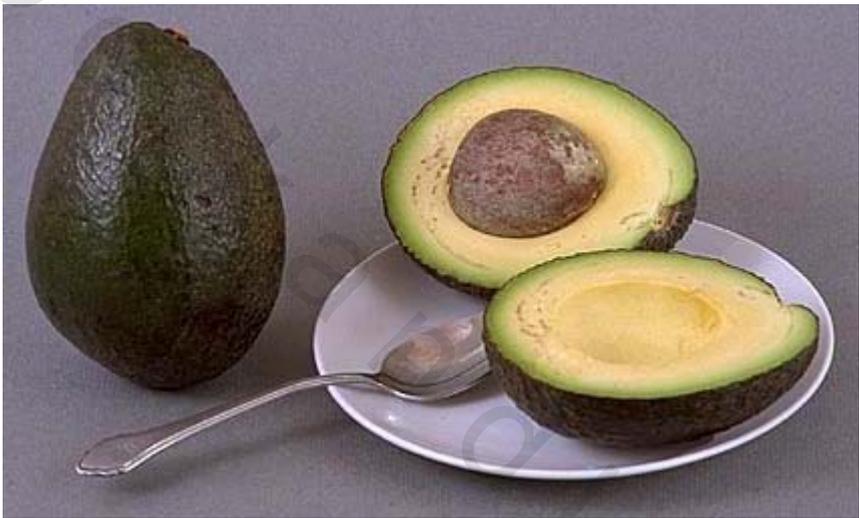
يمكن تناول كميات محدودة من تلك الدهون الأحادية مثل: زيت الزيتون أو زيت الكانولا أو زبدة الفول السوداني في وجباتك العامة.

وتوصي الجمعية الأمريكية للسكر ADA أن تستبدل جزء من الدهون الحمية - خصوصا الدهن المشبع- بدهون أحادية غير مشبعة.

وتذكر أن هذه الدهون الأحادية هي الأكثر صحة، والتي يجب أن تحل محل الدهون المشبعة أو الدهون المتعددة غير المشبعة في طعامك. أو بعبارة أخرى لا تزيد محتوى الدهون بشكل عام في خطة وجباتك الغذائية.

وتناول الحبوب أو البقوليات يمكن أن يعوض عن البروتين الحيواني في الوصفات الغذائية، ويمكن تناولها في حصص صغيرة كوجبات خفيفة. كذلك هناك بعض الخضراوات الغنية بالزيوت الأحادية مثل ثمار الأفوكادو، وبعض المكسرات مثل اللوز والبندق والجوز، كلها يمكن تناولها وقد تغني تماما عن تناول الزبد أو ما شابه ذلك.

ويمكن أيضا تناول زبده الحبوب مثل: زبدة الفول السوداني، والكاشيو، وزبد اللوز. أما ثمار الأفاكادو فيمكن أن تقطع في شرائح وتضاف إلي سندوتشات الطماطم ، أو براعم الحبوب النابتة أو بعض الخضراوات الأخرى. كما يمكن أن تحضر السلطة المتبلة أو المكرونة مضافا إليهما زيت الزيتون.



كما يمكن الطبخ أو القلي في قليل من الدهن، للتحمير أو الشواء، بكميات صغيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا.

وزيت الكانولا هو عبارة عن دهن أحادي غير مشبع وهو ليس غني مثل زيت الزيتون، بل هو أخف منه في المذاق، و عندما تستبدل زيت سائل بسمن صناعي، استخدم زيت أقل بنسبة الربع في إعداد وجبات الطعام.

ما هي الأحماض الدهنية المتحولة، وكيف تؤثر علي مستوى السكر في الدم لدى؟



الأحماض الدهنية المتحولة تتكون في مرحلة من مراحل التصنيع أثناء عمليات الهدرجة للزيوت - أي إضافة عنصر الهيدروجين إليها بغرض جعلها متجمدة - أو بغرض إنتاج السمن أو المسلى الصناعي. وعملية الهدرجة تحول الزيوت إلى دهن صلب في درجة حرارة الغرفة. ومثال لذلك هو الزيت النباتي السائل الذي يتهدرج جزئياً ليكون سمن صناعي سميك القوام أو ما يعرف بالمارجرين. وهذا الزيت النباتي المهدرج يستخدم جزئياً في تحمير أنواع الكثير من أنواع الطعام والوجبات الخفيفة.

الأحماض الدهنية المتحولة لا تؤثر في مستويات الجلوكوز في الدم ولكنها تزيد من مستويات نسبة

الكوليسترول في الدم، مما يزيد بالتالي من مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

فإذا كان ما تأكله من سعرات حرارية هو أقل من 30% تأتي من الدهون الأحادية، و10% تأتي من الدهون المشبعة فأنت علي ما يرام.

أما إذا تناولت طعام مرتفع الدهون وبانتظام، فإن الحمض الدهني المتحول المنتقل إليك ربما يكون مرتفعا جدا.

ولذا يجب أن لا تأكل الطعام المطبوخ في سلسلة من الخطوات المتعددة الطهي، مثل الأطعمة الجاهزة، أو سريعة التحضير.

ولكن اختر وجبات خفيفة لا يدخل فيها السمن الصناعي المتجمد.

أقرأ النشرة المرفقة مع عبوة الطعام، وأختر تلك الأطعمة التي تحدد بأن (المارجرين) الداخل ضمن محتويات العبوة يحتوى على قدر من الدهون المشبعة بما لا يزيد عن 2 جرام لكل ملعقة كبيرة من ملاعق الطعام، وأن يكون الزيت السائل الداخل في التصنيع هو العنصر الأول للدهون داخل العبوة.

أبحث عن المخبوزات والأطعمة الخفيفة المتوازنة والتي تكون فيها نسبة الدهون المشبعة أقل من 2 جرام في كل وجبة.

عليك استخدام الزيت النباتي السائل بدلا عن السمن الصناعي المتصلب. وإذا كان لديك أسئلة عن الأحماض الدهنية المتحولة يستحسن أن تبحثها مع أخصائي التغذية.

هل الأمر من الأهمية بمكان عندما أستخدم
السمن الصناعي، أو الزيت النباتي عند تناول
الطعام، وهل هناك فرق بينهما من الناحية
الصحية؟



هذا يعتمد علي نوع الأحماض الدهنية التي يحتويها
المسلى أو الزيت السائل، إما أنها متعددة غير مشبعة،
أو أحادية غير مشبعة.

فالدهون المشبعة مثل ما يوجد في الزبد، وزيت
النخيل، وزيت جوز الهند، هي الأسوأ على الصحة،
وضررها كبير.

أما الدهون المتعددة غير المشبعة مثل ما يوجد في
زيت الذرة، وزيت الصويا، وزيت الكانولا، وزيت عباد
الشمس، فهي الزيوت الأكثر صحة والأقل ضرراً.

أما الدهون الأحادية الغير مشبعة مثل تلك التي توجد في زيت الزيتون فهي الأكثر صحة علي الإطلاق، وكل الدهون المتوفرة في الأسواق ربما تكون عبارة عن خليط من هذه الأحماض الدهنية الثلاثة، ولكن بنسب متفاوتة.

وجميع الأنواع من السمن الصناعي مصنوعة من الزيت النباتي، ومع ذلك فإن الدهن هو ناتج عن إضافة غاز الهيدروجين إلى الزيوت أو ما يسمى (بالهدرجة)، ولذلك فهي أقل صحة من الزيوت السائلة.

اقرأ القائمة المكتوبة على عبوات الطعام لكي تحصل علي سمن صناعي بمقدار 2 جرام فقط من الدهون المشبعة في الوجبة، وعلى زيت سائل كمكون أول للدهون في الوجبة.

زيت الكانولا، وزيت الزيتون هما من أفضل الزيوت النباتية لأنها منخفضة التشبع بالدهون، وبها الكمية الأكبر من الدهون الأحادية، كما أن زيت القرطم، وزيت دوار الشمس، وزيت الذرة، وزيت الصويا هي زيوت منخفضة التشبع.

تلميح: إذا كان مذاق الزبد يعجبك عند تناول الطعام، فمن الممكن إضافة قدر من الزيت الأحادي التشبع إلى مقدار مساوي له من الزبد، حتى تحصل على حل وسط لمشكلة الطعم عند تناول الطعام.

ما هي بدائل الدهون، وكيف تؤثر علي مستوى السكر في الدم لادى؟



تستخدم بدائل الدهون لتعطي أطعمة ذات سعرات حرارية أقل، وتظهر الطعام كما لو أنه غنى بالدهون. ومعظم بدائل الدهون مصنوعة من النشويات، ويمكن أن ترفع مستوى الجلوكوز في دمك، أما البدائل الأخرى المصنوعة من البروتين أو الدهن فهي لا تؤثر علي مستوى الجلوكوز في الدم لديك.

وعليك أن تتذكر أن الطعام المعد ببدائل الدهون يمكن أن يكون به الكثير من السعرات الحرارية، والتي قد تزيد نظام الحمية لديك.

وبدائل الدهون المصنعة من النشويات تشمل، سكر العنب، وسمغ السيللوز، والجلوكوز المستخلص من الذرة، والدكسترين، والمالتي دكسترين، والطعام النشوي المخفف، والطحالب البحرية. وأن هذه الأطعمة تخلط مع الماء للحصول علي نسيج أغلظ كما في السلطة المبهرة منزوعة الدهن.

أما بدائل الدهن المصنوعة من البروتين فتشمل السمبلس Simplese وبروتين اللبن المركز Whey وهي تستخدم في صناعة الجبن الصناعي، والقشدة الحامضة sour cream، والسلطة المبهرة، والمعجنات المختلفة، والزبد البديل، والمايونيز. والأوليستا OIesta ما هو إلا بديل للدهن، يوجد في الوجبات الخفيفة المملحة، وهي مصنوعة من السكر والدهن معا، ولكنه لا يقوم بوظيفة الدهن، ولا يمكن هضمه، لذلك فهو لا يساهم بإنتاج السعرات الحرارية في الجسم، ولكن ثبت أن له بعض المضار الصحية مثل حدوث التخمة، وبعض حالات الإسهال، كما أن تناوله المستمر يمنع امتصاص الفيتامينات الدهنية الذائبة من الأمعاء.

ومن المهم مراجعة جدول الحقائق الغذائية المدون على عبوة الطعام للحصول علي كمية النشويات، والدهون، والبروتين في الأطعمة التي تحتوي علي بدائل الدهون. ويمكنك سؤال أخصائي التغذية ليساعدك علي إدخال هذه الأطعمة في خطة وجباتك الغذائية.