

الملحق

ما هي كمية الدسم السيئ في الطعام اليومي؟

للحصول على الكمية الكلية للدسم السيئ الذي تضيفه إلى ميزانيتك اليومية، اجمع عدد غرامات الدسم المشبع وعدد غرامات الكربوهيدرات البينية في كل حصة، مع الانتباه إلى أن حجم الكثير من الحصص في هذه الجداول صغير جداً. اقرأ ملصقات تعريف الطعام الذي تشتريه واسأل عن محتويات الدسم في الطعام الذي تطلبه، خاصة في مطاعم الوجبات السريعة.

تقديراً للكثير من منتجي الطعام وسلاسل المطاعم الذين خفضوا من كمية الدسم السيئ في ألوان الطعام، فإن بعض الأطعمة المذكورة هنا تحتوي على كمية من الدسم المشبع أقل بكثير مما احتوت عليه منذ سنين قليلة. ولكن في بعض الأحيان لا تباع العناصر قليلة الدسم بشكل يكفي لاستمرارها في خط الإنتاج وتخفي المنتجات الجديدة الرائعة ناقصة الدسم. بالطبع سيستمر وجود تفاوت كبير في كمية الدسم في منتجات الطعام حسب المحتويات المستعملة وطرق التحضير.

الدهن المشبع (غرام)	الدهن البنية (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)	الطعام
0,0	0,0	0,0	الفواكه
قليل	0,0	0,0	الأفوال و البقول الأخرى
قليل	0,0	0,0	الحبوب، القمح، الذرة، الشوفان، الشعير، الأرز
0,0	0,0	0,0	الخضار (معظمها)
4,5	0,0	0,0	الأفوكادو (1 متوسطة)
0,5	0,0	0,0	الزيتون (4 متوسطة)
أنواع الخبز			
0,0	0,1	0,0	بيغال، بسيط
1,0	قليل	0,0	بسكويت مسحوق الخبز
0,5	0,6	0,0	الخبز الفرنسي
0,5	0,5	0,0	التفانق
0,4	0,2	0,9	خبز أبيض طري (شريحة)
0,3	0,2	0,0	خبز القمح الصافي (شريحة)
اللحم و الدواجن (3 أونصات)			
6,8	0,9	58,1	لحم البقر المشوي أو الشرائح المقطعة
2,3	0,0	57,5	لحم البقر المشوي أو الشرائح، بدون شحم
4,8	0,5	57,3	شطائر اللحم، عادية
3,1	0,0	31,0	شطائر اللحم، قليلة الدهن
1,6	0,0	301,1	الكبد (بقر)
1,4	—	49,1	الدجاج، أبيض مع الجلد
1,3	—	53,7	الدجاج، أبيض بدون جلد
1,8	—	41,9	الدجاج، دافن مع الجلد
1,5	—	55,4	الدجاج، دافن بدون جلد
3,3	0,0	16,2	لحوم أخرى، 3 شرائح رقيقة
3,9	0,0	39,2	لحوم أخرى، عادية مع شحم ظاهر

الطعام	الدسم المشبع (غرام)	الحموض الدسم البينية (غرام)	الكوليسترول مليغرام
لحوم أخرى، 96٪ خالي الدسم	1,3	0,0	32,3
لحوم أخرى 97٪ خالي الدسم	1,5	—	38,0
لحم مشوي أو أضلاع، مع الشحم	3,8	0,0	46,6
لحم مشوي أو أضلاع، بدون الشحم	3,2	0,0	46,4
لحم الخاصرة، قليل الدسم جداً	2,2	0,0	51,1
نقانق مشوية	4,9	0,5	22,5
نقانق ديك رومي، قليلة الدسم	2,7	0,1	48,2
لحم ضأن مشوي، أو أضلاع، مع الشحم	6,5	0,0	79,1
لحم ضأن مشوي، أو أضلاع، بدون شحم	2,9	0,0	54,8
سجق (كل شريحة)	2,8	0,4	13,3
سجق السلامي (كل شريحة)	2,1	—	15,0
نقانق مقلية	6,1	0,1	52,3
الوجبات الخفيفة (1 أونصة)			
أصابع الذرة، عادي، 1 أونصة	1,3	—	0,0
أصابع الذرة، مشوي، 1 أونصة	0,8	—	0,9
أصابع بطاطا، عادي، 1 أونصة	3,1	0,0	0,0
أصابع بطاطا، دسم قليل، 1 أونصة	1,2	—	0,0
الفشار، المفرق بالهواء			
قليل الدسم بيباخ الطعام	0,2	—	0,0
الفشار، مطبوخ بالزيت و الزبدة	1,4	2,1	0,0
التحلية			
الكعك المحلي المقلّي بالدهن، بسيط	1,8	2,3	17,4
الكعك المحلي المقلّي بالدهن، باللماع	3,5	3,8	3,6
المعجنات الدانمركية	3,5	—	27,3

الدهم الجيد، الدهم السيئ

الدهم المشبع (غرام)	الدهم البينية (غرام)	الدهم المشبع (غرام)	الطعام
3,1	1,9	35,2	الكعكة، بالشوكولا، الصفراء
0,5	—	2,2	كعكة الفواكه
1,3	1,6	5,1	الكعك المحلى المسطح بالشوكولا، 1 صنع منزلى
1,8	—	17,5	مربعات براونى، 1 صنع منزلى
0,0	0,1	0,0	كعكة إنجلفود، 1 قطعة
2,6	—	0,0	فطيرة، تفاح، 1 قطعة
0,0	0,0	0,0	هلام، 1 كأس
6,6	—	245,3	كاستر البيض، 1 كأس
2,9	—	17,0	حلوى البودنغ بـ 1/2 حليب
4,9	—	31,2	حلوى البودنغ مع الحليب، 1 كأس
السكاكر			
8,1	0,0	9,7	أصبع سكاكر الشوكولا
1,9	—	2,0	كاراميل، 1 أونصة
5,1	—	0,0	شوكولا، 1 أونصة، قطع نصف محلاة
0,0	0,0	0,0	قطرات اللبان، 1 أونصة
0,0	0,0	0,0	سكاكر قاسية
0,6	—	2,6	نافى
الطعام السريع			
5,2	—	31,9	بوريتو، لحم كبير
6,4	—	50,0	شطائر اللحم بالجبن
8,3	0,1	91,8	كرات الدجاج 9 ×
8,5	—	60,1	شطائر الدجاج المشوي،
بدون جلد، صدر			
3,5	0,0	35,9	إنكيلادا، دجاج
7,0	—	20,0	سيزا، 4/1 قياس 12 إنشاً، جبن

الطعام	الدهن المشبع (غرام)	الدهن البنية (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
بيزا، 4/1 قياس 12 إنشاً، برونى	7,0	—	15,0
الأصابع الفرنسية (4 أونصات)	4,3	6,4	14,7
شطائر السمك المقلّى	3,5	—	45,0
شطائر اللحم، مضاعف	12,0	—	103,2
شطائر النقانق مع البيض	15,0	—	302,4
البيض و البدائل			
بيضة، 1 كبيرة كاملة	1,6	0,0	212,5
بيضة، 1 مح	1,6	0,0	212,7
بيضة، 1 بياض	0,0	0,0	0,0
بدائل البيض	0,2	0,0	0,3
وجبات الطعام (كل ملعقة طعام)			
الزبدة، مملحة	7,0	0,3	30,0
زبدة صناعية، مهدرجة	2,4	3,2	0,0
زيت فول الصويا	0,9	0,8	0,0
أصابع الزبدة الصناعية	0,9	0,8	0,0
40٪ زيت فول الصويا مهدرجة	1,9	1,7	0,0
زبدة صناعية طرية	1,8	—	0,0
وجبة خالية الدهن - طرية	0,0	0,0	0,0
بخاخ خالى الدهن (1 بخاخ)	0,0	0,0	0,0
تنبيلة السلطة (كل ملعقة طعام)			
بلوتشيز	1,5	—	2,6
العادي	0,8	—	5,8
قليل الدهن	0,0	0,0	0,0
خالى الدهن	0,0	0,0	0,0
مايونيز، عادي	0,7	0,0	3,8
مايونيز خالى الدهن	0,0	0,0	0,0

الدهن الجيد، الدهن السيئ

الدهن المشبع (غرام)	الدهن البنية (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)	الطعام
منتجات الحليب			
5,1	0,2	33,2	حليب متجانس، 1 كأس
2,9	0,1	18,3	2٪ حليب
1,6	0,1	9,8	1٪ حليب
0,3	0,0	4,4	حليب خالي الدهن
1,3	—	8,6	مخيض اللبن
3,4	—	20,4	قشدة، ثقيلة، 1 ملعقة طعام
1,1	—	5,6	قشدة، نصفان،
1,8	—	9,9	1 ملعقة طعام قشدة، خفيفة، 1 ملعقة طعام
0,0	—	0,0	بدائل القشدة، قليل الدهن
6,1	—	0,0	تغطية التحلية، غير حليبية (1 أونصة)
11,3	0,2	149,1	شراب البيض، 1 كأس
3,8	—	193,6	شراب البيض، قليل الدهن
1,9	—	6,4	قشدة محمضة، 1 ملعقة طعام
2,6	—	0,0	بدائل القشدة المحمضة
5,2	0,2	31,1	1 ملعقة طعام اللبن، قشدي، 1 كأس
2,5	0,1	15,0	اللبن، قليل الدهن 2٪، 1 كأس
0,2	0,0	8,3	اللبن، خالي الدهن، 1 كأس
الجبن (أونصة واحدة)			
6,0	0,2	29,8	الشيدر
5,4	—	25,2	جاك
5,1	—	26,0	السويسري
3,7	—	22,2	موزاريلا، بسيط
2,9	—	16,9	موزاريلا، قليل الدهن
6,2	0,3	31,2	جبن قشدي

الملحق

الطعام	الدهن المشبع (غرام)	الدهن البنية (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
جبن قشدي خالي الدهن	0,3	—	2,3
جبن الأكواخ، بدون قشدة، 1 كأس	6,0	0,3	31,3
جبن الأكواخ، 2/1، 1 كأس	2,8	0,1	19,0
جبن الأكواخ، 1/1، 1 كأس	1,5	0,1	9,9
جبن الأكواخ، خالي الدهن، 1 كأس	0,0	0,0	20,0
الشر قليل الدهن، 1 أونصة	3,0	—	15,2
مثلجات البوظة و التحلية المثلجة			
مثلجات البوظة، 1 كأس	9,0	0,4	58,1
الحليب المثلج، 1 كأس	3,5	—	18,5
الحليب المثلج الخفيف، 1 كأس	2,9	—	21,1
خليط الحليب، 1 كأس	3,1	0,2	18,3
لبن قليل الدهن، 1 كأس	1,7	0,0	10,2
لبن خالي الدهن، 1 أونصة	0,2	0,0	3,0
البندقيات			
اللوز، ناشف، 2/1 أونصة	0,7	0,0	0,0
اللوز، بالفرن بالزيت، 2/1 أونصة	0,8	0,0	0,0
جوز الهند 4/1 كأس (0,7 أونصة)	6,0	0,0	0,0
زبدة الفستق، نقي 1 ملعقة طعام	1,1	0,0	0,0
زبدة الفستق، مع الزيت المهدرج، 1 ملعقة طعام	1,8	0,0	0,0
زبدة الفستق، قليل الدهن 1 ملعقة طعام	1,0	0,0	0,0
فستق، ناشف، 2/1 أونصة	1,2	0,0	0,0
فستق، بالفرن بالزيت، 2/1 أونصة	1,0	0,0	0,0
البقان، 2/1 أونصة	0,8	0,0	0,0

الدهن المشبع (غرام)	الدهن النبني (غرام)	الكوليسترول مليغرام	الطعام
0,7	0,0	0,0	بذور دوار الشمس
0,6	0,0	0,0	الجوز، 2/1 أونصة
السمك			
(حصص 3 أونصات مشوي على نار قوية، أو في الفرن، أو مطبوخ على البخار)			
0,6	0,0	61,2	الصلور
0,1	0,0	45,7	القد
0,1	0,0	64,6	السرطان
0,3	0,0	51,0	السمك المسطح أو سمك موسى
3,8	0,0	50,2	سمك هلبوت الضخم المفلطح
1,9	0,0	65,5	الرنكة
3,9	0,0	63,8	الإسقمري
0,0	0,0	22,1	البترتالي الخشن
1,6	0,0	74,0	سمك سليمان الأحمر
0,6	0,0	57,0	السلمون الزهري
1,4	0,0	48,5	سلمون كوهو
1,4	0,0	120,8	السردين، بعد تفريغ الزيت
0,3	0,0	40,0	النهاس
1,5	0,0	58,7	سمك سليمان المرقط
1,1	0,0	26,9	التونا، في الزيت
0,7	0,0	35,7	التونا، في الماء
المحار			
(حصص 3 أونصات مشوية على نار قوية، أو في الفرن، أو مطبوخة على البخار)			
0,4	0,0	57,0	البطلينوس
1,0	0,0	79,6	السرطان
1,4	0,0	64,6	الكرند
0,5	0,0	27,1	الأسقلوب
0,8	0,0	155,8	الروبيان

الطعام	الدهن المشبع (غرام)	الدهن البنية (غرام)	الكوليسترول (مليغرام)
الروبيان (المقلي)	1,9	0,0	150,5
السمن والزيت (حصة 1 ملعقة طعام)			
شحم حيوانات مختلفة	5,1	0,2	12,2
السمن الصناعي (زيوت نباتية مهدرجة صلبة)	3,3	1,7	0,0
زيت الكانولا	1,0	0,0	0,0
زيت جوز الهند	11,9	0,0	0,0
زيت الذرة	1,8	—	0,0
زيت الزيتون	1,8	0,1	0,0
زيت النخيل	6,7	0,0	0,0
زيت الفستق	2,5	0,0	0,0
زيت العصفور	1,2	—	0,0
خليط زيت القطن/ فول الصويا	2,5	—	0,0
زيت دوار الشمس	1,8	—	0,0