

# كل ما يجب أن تعرفه عن الدهون المتحولة

كانت الدهون المتحولة الطبيعية تعتبر جزء متوفر في النظام الغذائي الصحي . يتم أخذ هذا العنصر من الحيوانات المجترة ( مثل البقر، الماعز، الخراف، الزرافة، البائسن...) وتمثل نسبة حوالي 5% من الدهون بمنتجات الألبان ونسبة 9% من الدهون باللحم الأحمر.

بينما الدهون المتحولة الاصطناعية هي الدهون التي تظهر بالأطعمة بعد إضافة المواد الحافظة والمركبات عليها لجعلها تتمتع بتاريخ صلاحية طويل.

لذلك نقدم لك في هذا المقال كل ما يجب أن تعرفه عن الدهون المتحولة وعن ضرر الدهون المتحولة الاصطناعية.

## • الدهون المتحولة الطبيعية

يعتقد الجميع أن جميع الدهون المتحولة هي خطيرة للغاية على الصحة ويجب تجنب إستهلاكها . الدهون المتحولة الطبيعية هي صحية أكثر بكثير من تلك الاصطناعية وتتمتع ببعض الفوائد . الدهون في لحم البقر ومنتجات الالبان الخطر المتعلق بالسكر وأمراض القلب والبدانة .

لا يجب استبعاد الدهون المتحولة من النظام الغذائي الخاص بك تمامًا ومن الهام تناول هذه الدهون الطبيعية فقط . يمكن ان تكون الكوكيز والكيك المصنوعة في المنزل صحية . مثلاً ، يمكنك استخدام الزبدة بدلاً من السمن بكميات معقولة .



## • الدهون المتحولة الاصطناعية

تعتبر الدهون المتحولة الاصطناعية ضارة وخطيرة على الصحة . فيما يلي أضرار هذه الدهون:



## • الإصابة بمرض القلب

كثرة تناول الدهون المتحولة الاصطناعية يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب وحدث السكتات الدماغية . الزيادة الكثيفة بهذا الاستهلاك

تؤدي لزيادة الوفيات بسبب مرض الشريان التاجي.



### ▪ خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والسرطان

لدى استبدال تناول الدهون الجيدة بالدهون المتحولة على مدى 4 أسابيع ، تم انخفاض نسبة الكوليسترول الجيد بنسبة 21% وانخفاض قدرة الشرايين على التمدد . بالإضافة الى ذلك ، يزيد خطر الإصابة بأمراض السرطان.

### ▪ مرض السكري

قد تبين أن الذين يستهلكون الدهون المتحولة هم معرضون لحدوث مرض السكري بنسبة أكثر بـ40%.



### ▪ الإصابة بالتهابات

تم إثبات أن استهلاك الدهون المتحولة يسبب بحدوث الالتهابات . تتأثر الحياة بشكل سلبي بعض التعرض لإلتهاب معين في الجسم.



### ▪ اكتساب الوزن

تسبب الدهون بحدوث زيادة في الوزن حتى ان كنت تتناول نفس كمية السعرات الحرارية الموجودة بالأطعمة الصحية . يجب التحكم بإستهلاك الوحدات الحرارية خلال اليوم كما يجب استبعاد الدهون المتحولة من النظام الغذائي . تساعدك هذه الطريقة على المحافظة على الرشاقة وشكل الجسم وتخفف مستوى الكوليسترول السيئ.

كيفية تجنب استهلاك الدهون المتحولة الإصطناعية



### ▪ تجنب تناول أنواع من الأطعمة

ينصح تجنب تناول الأطعمة التالية : الأطعمة المقلية ، الأغذية المجمدة ، زبدة الفول السوداني ، الدونات ، السمن ، الهامبرغر ، المايونيز ، رقائق البطاطس والبسكويت المملح.



كما يستحسن تجنب تناول الطعام المعلب والطعام الجاهز . واستبدال

السمن بالزبدة مع الحرص على عدم الاكثار من استهلاكه . حيث يحتوي السمن على نسبة عالية من الدهن المتحول الإصطناعي.

### ▪ قراءة ملصقات المنتجات

بالنسبة لشركات الأغذية ، تعتبر الدهون المتحولة الإصطناعية مفيدة للغاية بما ان المنتجات المصنوعة منها تتمتع بتاريخ صلاحية أطول . في الكثير من الأحيان تكون هذه الدهون موجودة بسبب استخدام زيت النخيل ذي النوعية السيئة.



لذلك من المفضل دائماً التحقق من الحقائق الغذائية على ملصقات المنتجات قبل شرائها واستهلاكها . فقط اجعل هذه الطريقة من عاداتك وسيكون جسمك شاكرًا لك . يمكن أن يحتوي الطعام الذي تتناوله على الدهون الطبيعية ولكن نسبة الدهون المتحولة الإصطناعية يجب أن تكون أقل من 0.1 غرام في كل 100 غرام.