الدهون المفيدة والضّارة ومصادرها الغذائية



إن جسم الإنسان بحاجة إلى حد أدنى من الدهون الغذائية لتنظيم عمل الهرمونات والذاكرة، لكي يحمي الأعضاء الداخلية ويساعد على امتصاص عناصر غذائية محددة، لهذا الأمر فهي ضرورية لأجسامنا بالرغم من سمعتها السيئة.

تُعرف الدهون الغذائية بـ"الأحماض الدهنية"، وهي ليست مجرد مصدر للطاقة، بل هي تعمل كوحدات بناء هيكلية للجسم، بالرغم من أن تناول الأطعمة التي تحتوي على الدهون بشكل زائد يؤدي إلى زيادة الوزن، حسب مقال نشره موقع "هيلث شوتس".

وذكر الموقع أن للدهون دورا رئيسيا في الحفاظ على الصحة، وهي ثلاثة أنواع: الدهون المشبعة، الدهون غير المشبعة (الدهون الأحادية غير المشبعة والدهون المتعددة غير المشبعة)، والدهون المتحولة بحيث يؤثر كل منها على الجسم بطريقة مختلفة.

يؤدي استهلاك الدهون المشبعة "الدهون السيئة" إلى رفع نسبة الكوليسترول في الدم، مما يزيد من خطر

الإصابة بأمراض القلب، وتوجد بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية مثل لحم البقر ولحم الخنزير ومنتجات الألبان عالية الدسم مثل الزبدة والقشدة، ونصح خبراء التغذية باستبدال الدهون المشبعة بالدهون غير المشبعة للتقليل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، وهناك نوعان من الدهون غير المشبعة:

الدهون الأحادية غير المشبعة: وهي تساعد على حماية القلب عن طريق الحفاظ على مستويات الكوليسترول الجيدHDL مع تقليل مستويات الكوليسترول الضار في الدم، وتوجد في: المكسرات (لوز ، كاجو ، فول سوداني)، الزيت النباتي (زيت زيتون وزيت فول سوداني)، الأفوكادو، وزبدة الفول السوداني وزبدة اللوز.

الدهون المتعددة غير المشبعة: وتشمل أحماض أوميغا 3 الدهنية وأحماض أوميغا 6 الدهنية، كما تُعرف باسم الدهون الأساسية لأن الجسم لا يستطيع صنعها بمفرده ولكنه يحصل عليها من الطعام مثل: الزيوت النباتية كـ زيت فول الصويا والذرة وعباد الشمس، سمك السلمون، بذور الكتان، والمكسرات كـ الجوز.

وترفع الدهون المتحولة مستويات الكوليسترول في الدم، لذلك فهي أسوأ أنواع الدهون الغذائية، وتميل إلى التصرف مثل الدهون المشبعة ويمكن أن تكون خطرة على الصحة، وبالتالي يجب تجنبها ونجدها في: الأطعمة المقلية كـ البطاطس المقلية أو الدونات، السلع المخبوزة كالكعك، والأطعمة الخفيفة المصنعة كـ البسكويت، الفشار.