

تعرفني على أخطر أنواع الدهون



الأربعاء 24 سبتمبر 2014 12:09 م

لا تقتصر خطورة الدهون على تناول كميات كبيرة منها، بل إنها تضر الإنسان في حال تناول أنواع خاطئة منها أيضاً، وتعتبر الدهون المتحولة من أكثر المواد الغذائية ضرراً لصحة الإنسان، هذه الدهون، التي تنتمي إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة، تُزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين والسكري.

وأوضحت ماريا بفوفير، من معهد "ماكس روبنر" في مدينة كارلسروه الألمانية: "تعمل هذه الدهون على تغيير نمط الأحماض الدهنية في الخلايا وفي الدم، وتؤدي إلى زيادة نسبة البروتين الدهني منخفض الكثافة أو الكوليسترول الضار"، طبقاً لما ذكرته وكالة الأنباء الألمانية.

ويتصف الكوليسترول الضار بقدرة عالية على الترسب في الأوعية الدموية، وبالتالي قد يؤدي إلى الإصابة بتصلب الشرايين.

وأضافت خبيرة التغذية الألمانية: "من هذه الناحية، يعتبر تأثير الدهون المتحولة أسوأ بكثير حتى من الأحماض الدهنية المشبعة، حيث أنه عند تناول كميات كبيرة من هذه الدهون يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية ومرض السكري".

وتعتبر الدهون النباتية المهدرجة بطريقة صناعية المصدر الرئيس للدهون المتحولة، وأثناء عملية الهدرجة، يتم تحويل الزيوت النباتية السائلة إلى دهون سائلة أو إلى دهون صلبة، وتنشأ الدهون المتحولة عندما لا تتم عملية الهدرجة بشكل كامل.

وبالإضافة إلى ذلك، تتوافر الدهون المتحولة في الأطعمة والمواد الغذائية بشكل طبيعي، وتوجد هذه الأحماض الدهنية مثلاً في دسم الحليب أو دهون اللحوم مثل الأبقار والأغنام، ولكنها تكون بنسب منخفضة للغاية، ولذلك فإنها تكون بتركيز مقبول وآمن عند اتباع نظام غذائي عادي.

وقد تكون الدهون المتحولة موجودة بكميات أكبر تبعاً لطريقة إعداد الأطعمة في دهون القلي والخبز والتحمير، وكذلك في الأطعمة والمواد الغذائية التي يتم استخدام مثل هذه الدهون في إعدادها، مثل المخبوزات والبسكويت والوجبات الجاهزة والبيتزا الجاهزة ومنتجات البطاطس المقلية مثل رقائق الشيبسي والبطاطا المقلية أو الوجبات الخفيفة المملحة.

وأضاف الطاهي الألماني هارالد هوب أنه يمكن استعمال زيت الزيتون العادي وزيت الكانولا وزيت عباد الشمس في أغراض القلي والتحمير مع مراعاة ألا تكون المقلاة ساخنة للغاية وألا تصدر أبخرة أو أدخنة من الزيت أثناء القلي.