الدهون والزيوت والصحة (حوار ثري مع د.صلاح الهاجري)

تتفنن النساء في طهي صنوف الطعام "مسبكة" بالدهون أو مقلية بالزيوت مغرقة بالصوصات الجاهزة لتنافس أشهر المطاعم سعيا منها أن ترسم على محايا أسرتها ابتسامة رضا وفخر ،
لكن قد تغفل أن المعدة بيت الداء والدواء ودرهم وقاية خير من قنطار علاج
لتتضارب الأقوال حول الغذاء الصحي ولتكون الدهون موضع إشكال في أهميتها أو ضررها على أجسامنا اقتنص ملتقى آراء وأصداء نقطة الخلاف ليكون حوار ثري مع د.صلاح الهاجري بعنوان " الدهون والزيوت والصحة "
حاورته منال الخليفة وقدمت سيرته الذاتية المختصرة وهي :

د. صلاح الهاجري المهتم بعلوم الغذاء و التغذية وسلامة الغذاء

والذي ساهم في دراسة وطنية لتقييم المطاعم السريعة بمحافظة الأحساء

وساهم في العديد من الدرسات المختصة في الأثر الغذائي على الصحة

لديه دكتوراة في فلسفة علم المناعة والأمراض/ من جامعة نوتنجهام ترينت / المملكة المتحدة

ماجستير المناعة و التشخيص المعملي/ جامعة الملك فيصل

بكالوريوس الطب البيطري / جامعة الملك فيصل
وناقش الحوار عددا من الأهداف تلخصت في:
تعريف الناس بالدهون و الزيوت الغذائية، أنواعها، فوائدها، و أضرار زيادتها وتسببها لأمراض القلب وتصلب الشرابين والتي يمكن اجتنابها عبر التوعية

وناقش الحوار محورين هما :
المحور الأول دهون الدم
ماذا يوجد في دمنا من دهون و ما هي وظيفتها.. وأضرار زيادتها.

المحور الثاني مصادر دهون الدم ومالفرق بين الدهون و الزيوت ، والدهون المشبعة و الغير مشبعة والزيوت المهدرجة

ابتدأ الحوار على عكس ما اعتدنا بسؤال من الضيف د.صلاح للاعضاء مثيرا تفكيرهم
لماذا ياترى نتناول موضوع الدهون و الزيوت.. أو بالأحرى ماهي أهمية هذا الموضوع؟

تفاوتت الإجابات وبين بعدها د.صلاح أن أهمية الموضوع تكمن في معرفة سبل الوقاية من أهم مجموعة أمراض تهدد حياة الإنسان .. ألا وهي أمراض القلب و تصلب الشرايين

حيث أنها تعتبر السبب الرئيس والأول للوفيات حول العالم والتي من أسبابها
.التدخين
.النظام الغذائي الغير صحي والسمنة
.الخمول البدني
.تعاطي الكحول

وهذه المسببات قابلة للتغيير والمعالجة السلوكية من قبل الإنسان وذلك بزيادة وعيه ووقايته

وفي الجانب الغذائي تعتبر الدهون والزيوت لها الأهمية الكبرى في الإصابة أو الوقاية من أمراض القلب

استكملنا الحوار بمجموعة من الأسئلة وكانت:
أهمية الدهون
هل كل الدهون ضارة وهل يمكن الاستغناء عنها ؟

الدهون مهمة لأجسادنا لأنها:
- تمد الجسم بالطاقة.
- تحافظ على دفء الجسم وتعمل كوسادة لحماية الأعضاء.
- ضرورية لدعم نمو الخلايا.
- تساعد على امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل A و D و E و K.
- توجد تحت الجلد لامتصاص فيتامين د
- تمنح الأنثى نعومة الجسد

- تدخل في تركيب كل خلية وبالأخص الخلايا العصبية

- تدخل في تركيب الهرمونات وبالأخص الجنسية

أثر تواجد الدهون في اجسادنا

كيف تتواجد الدهون في أجسادنا وكيف تكون ضارة أو نافعة ؟

تتواجد الدهون في دمنا بعد تناول الوجبات ،وتتم عملية الهضم ليتم امتصاصها في الأمعاء ،وتنتقل عبر الأوعية في رحلتها و تكون على ثلاث انواع

- LDL وهو الكلسترول الضار

- HDL الكلسترول النافع

- TG

LDL يقوم بترسيب الدهون في الاوعية الدموية ويعمل على تضييقها ، ومصادره
الدهون الحيوانية، الحلويات الدونات ،البيتزا، الشبس، المقليات ،وأمور أخرى سنردها .

في المقابل HDL يعمل على نقل الدهون من الأوعية وترسيبها في الكبد ، ويتواجد الخضروات الأفاكادوا والفواكه.

بينما الجليسريدات الثلاثية TG
هي دهون تنتج عن الكربوربوهيدرات الجاهزة لإنتاج الطاقة إذا لم تُستهلك في المجهود العضلي.. و في نهاية المطاف تتحول إلى LDL

وما ينبغي علينا هو التقليل من مصادر الكوليسترول الضار LDL على حساب الكوليستيرول النافع HDL ونراعي في ذلك
الجليسريدات الثلاثية TG

وحتى نفهم الطريقة الصحيحة لتجنب ذلك يجب أن نفهم انواع الدهون في الطعام قبل الأكل والتي تكون

كالآتي :

- دهون مفيدة غير مشبعة أحادية
- دهون مفيدة غير مشبعة متعددة
- دهون مشبعة مضرة
- دهون مهدرجة

الدهون والزيوت في التركيب الكيميائي

مالفرق بين الدهون المشبعة والغير مشبعة والمهدرجة ؟

أولا لنفهم معنى مشبعة وتعني :

أن التركيبة الكيميائية تعتمد على عدم وجود روابط مزدوجة بين ذرات الكربون و يتم فكها وملؤها بذرات الهيدروجين عندها تتحول إلى درجة التشبع وتكون في المواد الدهنية في الحالة الجامدة.

ولهذا السبب هناك فرق بين

الزيوت و الدهون

الزيوت: تكون سائلة و يطلق عليها أنها غير مشبعة، ودرجة عدم تشبعها تختلف فيما بينها

الدهون:

تكون جامدة صلبة ويطلق عليها أنها مشبعة

وبالتالي تكون الزيوت سائلة لأنها غير مشبعة ، أما الدهون جامدة لأنها مشبعة ،

ومع التطور الحديث تم استحداث عملية كيميائية تسمى الهدرجة والتي يضاف للمركب الغير مشبع ذرات الهيدروجين لإيصاله إلى التشبع مما يأثر في تغير صفات المركب الفيزيائية والكيمائية.

فالهدرجة: في حديثنا هي تحول الزيوت السائلة إلى دهون جامدة صلبة وذلك بعد تحولها من غير مشبعة إلى مشبعة بإضافة ذرات الهيدروجين.

الهدرجه مالها وماعليها ؟

الهدرجة تقنية علمية حديثة يفترض أن تكون شيء مفيد فما تأثيرها؟

ممتازة تجاريا و صناعيا وسيئة تغذويا ، وهي رخيصة الثمن وبالأخص أنها استخدمت في أرخص أنواع الزيوت " زيت النخيل "

من مميزاتها أنها تجعل للزيت بعد التشبع له قوام ناعم ينصهر عند درجة حرارة الجسم (تذوب في الفم)، لا يوجد بها أي رائحة أو نكهة أو زفر ينفر المستفيد بالإضافة إلى أنها تزيد من مدة صلاحية المنتج

لكن عيوبها وهي الأخطر أنها ترفع الكوليسترول الضار LDL أكثر حتى من الدهون الحيوانية..

وبالتالي الزيوت المهدرجة هي الأخطر على الجسم حيث تؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الضار LDL و تسبب أمراض القلب و تصلب الشرايين وزيادة نسبة الجلطات والوفيات

الزيوت المهدرجة تجنبوها

لو أردنا تجنبها فأين توجد الزيوت المهدرجة؟

المشكلة الحقيقية الآن دخول الزيوت المهدرجة في الكثير من الأغذية و بالذات الألبان إذا ما قلنا أغلبها .. فشبيهات الأجبان والقشطة والحليب .. تحتوي على الزيوت المهدرجة.. و المشكلة انها مفضلة في الكوفي شوب و المطاعم و المخابز على الألبان الحقيقية
وإنتاج بدائل الألبان جميعها تعتمد على استبدال دسم الحليب الطبيعي بالزيوت المهدرجة

وزاد الإقبال الكبير عليها من قبل المستهلكين بسبب صفاتها الحسية مثل الطعم و القوام دون النظر إلى الجانب التغذوي الصحي وهنا المشكلة

وللأسف في بيوتنا أدخلناها لأنها أصبحت جزء أساسي من الكثير من الطبخات الحديثة وقد تكون أساسية في تغذيتنا مثل القشطة أو بالأصح المكتوب عليها شبيهة قشطة، الحليب السائل المكثف
حليب البودر ، الأجبان السائلة، الفيتا، تشيدر شبيهة جبن، زبدة مصنعة من الزيوت النباتية المهدرجة .. أو خليط من زيوت مهدرجة مع زبدة طبيعية تأتي عبوات كبيرة ويتم تقطيعها في البقالات وتغليفها

بالغلاف الشفاف وبيعها بالوزن وهي أرخص من الزبدة الطبيعية
وهذه يتم استعمالها بكثرة في مطاعم الرز و المندي وما شابه

ولأن هذه الدهون المهدرجة تصبح سائلة بعد التسخين وتكفيها درجة حرارة الجسم
تضاف إلى الشكولاتات، وتعتبر أساسية في الشكولاتات الكريمية ، و زبدة الفول السوداني و جبن الكاسات وتتميز بالملمس الناعم والذي يذوب في الفم

أيضا موجودة في المخبوزات و الحلويات
والبسكويتات، البيتي فور، الصمون، خبز البرجر، الخبز الشرائح (البريد) بعض أنواع الخبز المعبأ في أكياس ويكون مكتوب على البطاقة الغذائية، وتوجد في الخبز التميس، لكن معظم الخبز العربي لا يحتوي على دهون مهدرجة

البطاقة الغذائية للمنتج

ماذا يجب علينا ان نفعل في خطر بات يهدد الصحة بارتفاع نسبة تواجد الزيوت المهدرجة في اغذيتنا ؟

في رؤية المملكة 2030 حسب هيئة الغذاء و الدواء تهدف الى التقليل من الزيوت المهدرجة إلى أقل حد ممكن وذلك يتضح من خلال اجبار الشركات على تغير المسمى من قشطة مثلا الى شبية القشطة ليكون واضح لدى المستهلك

إلى أن يأتي ذلك الوقت وتمنع الزيوت المهدرجة في أغذيتنا أو يوجد لها حل .. علينا تجنب الزيوت المهدرجة قدر الإمكان وذلك يبدأ بقراءة المكونات على البطاقة الغذائية وتعزيز هذا السلوك عند الشراء ، بحيث يتم
تجنبها و حصرها في منتجات قليلة جدا لا يتم تناولها بشكل يومي مثلا في كريمات الكيك ، و يجب أن تمنع تماما من تواجدها في الصمون و الخبز وصمون البرجر التي عادة ما يتناولونها الناس بشكل متكرر أو يومي

كذلك استبدال زيت النخيل بزيت دوار الشمس قدر الامكان حتى لا يكون متعرض للهدرجة ..

ولدينا قائمة جميلة من افضل الزيوت النباتية الموجودة في الأسواق

1 زيت الزيتون

2 زيت الكنولا

3 زيت الذرة، زيت دوار الشمس

4 زيت فول الصويا

توفير البديل يسهل ذلك ، لكن تبقى الحالة الاقتصادية ماذا تسمح للمستهلك ؟ والتجار كيف يستفدون؟

المشكلة في طمع التجار ... لذا كانت الخطوة بالتعريف للمنتجات التي تحتوي على الزيوت المهدرجة و اطلاق كلمة بديل أو شبيه ..

و الهدف النهائي حسب هيئة الغذاء و الدواء منع الزيوت المهدرجة أو تقليلها إلى أقل حد ممكن

لو جاء أحد التجار و استبدل الزيوت المهدرجة بزيت دوار الشمس .. سيقل ربحه لكن من جهة أخرى هل سيقدر الزبون ويعي مصلحته الصحية في ذلك ام سيبحث عن المهدرج لطعمه ولتعوده عليه وقلة سعره ، لذلك الحل يبدأ من وعينا بخطر هذه الزيوت

الجليسريدات الثلاثية TG

ذكرت أن الجليسريدات الثلاثية TG تنتج الكوليستيرول الضار LDL ؟ كيف يتم ذلك

تناول الكاربوهيدرات بكثرة و بزيادة عن احتياجات الجسم يؤدي إلى ارتفاع الكوليستيرول الضار LDL اذا لم تستهلك في المجهود العضلي لإنتاج الطاقة للتتحول الى مناطق الجسم وتتراكم فيها على شكل شحوم مما يؤثر تراكمها على عمل الجسم لاحقا . اذا كان الجسم يبذل نشاطا بدنيا قويا مثل العمل في البنيان أو الفلاحة و ما شابه أو أي عمل شاق فأنه سيحرق هذه الكاربوهيدرات ولن تتراكم في جسمه ، نلاحظ أن عمال البناء يفطرون بخبز التميس الذي يحتوي على زيوت مهدرجة .. مع فول وعدس أيضا يحتوي على زيوت مهدرجة بشكل شبه يومي و مع ذلك لا نلاحظ عليهم علامات السمنة.. لأنهم يحرقون يوميا في أعمال البناء

في الختام

نصيحة اخيرة تقدمها للجميع ؟

ختم اللقاء بالتأكيد على أهمية قراءة البطاقة الغذائية المكتوبة على المنتج لزيادة الوعي في مكوناته ويبقى للفرد اتخاذ القرار المناسب لوضعه الصحي ، كما تم التأكيد على استشارة الطبيب في الأوضاع الصحية المختلفة كمريض السكر او بعض الامراض الجلدية "ادوية حب الشباب " مثلا قد ترفع نسبة الكلسترول وتحتاج الى حمية من نوع خاص،

منا أكد الدكتور على أن كل الزيوت تذهب الى الكبد ثم تتحول اما إلى الكوليسترول النافع HDL أو الضار LDL

لذا مفردة مصادر للكلسترول غير دقيقة هنا ... لكن المؤكد أن زيت الزيتون البكر المعصور على البارد .. يرفع آل HDL

فنصح المصاب بالكلسترول الضار من الجيد زيادة استخدامه لزيت الزيتون في غذائه.