

الدواء في الغذاء، كلمة تتردد كثيرا هذه الأيام والمعدة بيت الداء والحماية أصل كل دواء، هي أهم مقولات الطب الإسلامي، فمفهوم الصحة قديما وحدينا يرتبط ارتباطا كبيرا بنوعية الغذاء الذي نتناوله حتى ان العلماء يصنفون الأمراض حاليا وفق الأقاليم، والبلدان والقارات وذلك حسب الثقافات الغذائية للشعوب وينصحون باتباع بعض عادات اليابانيين في الاعتماد على ثمار البحر وبعض ثقافات الشرق الأوسط في الاعتماد على الخضار وزيت الزيتون، وهكذا.

وخلال لقائنا مع رقيقة العفيفي، اخصائية التغذية أكدت ان الأنظمة الغذائية يجب ان تراعي الحالة الصحية للشخص، فالحامل مثلا تحتاج الى نظام غذائي، يحافظ على وزنها دون زيادة، لكن لا ينقصه، وأكدت ان الابتعاد عن كل أنواع الدهون ضار للجسم بل يجب التمييز بين الدهون المشبعة الضارة والدهون غير المشبعة المفيدة كزيت الزيتون كما نصحت بضرورة ممارسة الرياضة باستمرار واعتماد نظام غذائي متوازن، للتمتع بصحة جيدة، فإلى التفاصيل:

كتب: زينب ابوسعيد

# العفيفي لـ «الأنباء»: تناولوا الأطعمة التي تخفف الكوليسترول



(سعود سالم)

في كمية المعادن في العظم، وليس من الضروري أن تكون الكميات قليلة من جميع المواد، ولكن حرق الطاقة يكون أقل.

## مضادات التأكسد

ما أهم الأشياء التي تعتبر مضادة للتأكسد؟  
● معظم المواد المضادة موجودة في الفواكه والخضراوات، لذلك نحث القراء على تناول الفواكه والخضراوات لأنه جيد بالنسبة لصحتهم عامة ولصحة الجسم والقلب والجلد بصورة خاصة.

## العلاج بالماء

ما رأيك بطريقة العلاج بالماء بشرط ستة أكواب منه على الريق والإفطار بعد ساعة؟  
● هناك خطر من شرب هذه الكمية، فكثير من المياه زيادة عن اللزوم، مع عدم تناول الطعام تماما هي مشكلة كبيرة، ولا أنصح بها.

## الدهون والصحة

هل الدهون ضرورية في طعامنا؟  
● الدهون مهمة لصحتنا، هي

● لا يوجد إثبات على ذلك.

هل توجد سن معينة يستجيب لها الجسم عن طريق الريجيم؟

● كلما كان السن أصغر ناهيك عن فترة المراهقة كلما زاد حرق الجسم للسعرات الحرارية، فالتمرينات الرياضية تزيد من حرق الجسم للغذاء، وبالطبع للعمر علاقة، فصغير السن يحرق أكثر من كبير السن، والذكر يحتاج سرعات حرارية أكثر من الأنثى وإذا كانت المرأة حاملا، أو مرضعا أو في حالة من حالات المراهقة تختلف احتياجاتها.

معنى ذلك أن الشخص كلما تقدم بالسن كلما قل طعامه؟

● بالضبط، ولكن هناك مواد يجب ألا تقل كالكالسيوم الذي يزيد احتياجه له مع التقدم في العمر، فمكونات الطعام يجب أن تكون مختلفة، وعليه بزيادة الألبان في طعامه لاحتياجه إلى الكالسيوم، وكذلك السيدات بعد انقطاع الطمث لأنه يحدث هبوطا

الدهون يتضح بها أكثر ويزول الوزن بصورة أكبر.

إذن ليس للرياضة علاقة بخفض الوزن في منطقة معينة، ولكنها تشد العضل فيقل الإحساس بالترهل والدهون تنزل عندما ينزل وزن الشخص.

وبالنسبة لمنطقة البطن فهناك دهون خارجية وهي تحت الجلد وهي التي يجب أن نعمل على إيقاضها، ولكنها لا تخفف كالدون التي تكون حول الأعضاء من الداخل، فهذه الدهون الداخلية في منطقة البطن هي التي تسبب أمراض السكري والضغط، كما تقوم بعمل مشاكل في القلب، فإذا كانت هذه الدهون -والتي يقسمها جهاز تحليل مكونات الجسم - عالية، فلا بد أن يقلل الشخص وزنه، ولا يقل إلا إذا نزل وزن الجسم كله، فإذن يجب أن يكون هناك نظام غذائي.

## الشاي الأخضر

هل الشاي الأخضر، والبردقوش والتغابا يساعدان على إنقاص الوزن؟

كلما تقدم الإنسان

في العمر تزداد

حاجته للكالسيوم

وكذلك السيدات..

بعد انقطاع

الطمث

الرياضة تشد العضل..

وتقلل الترهل لكنها

لا تنقص الوزن

في منطقة معينة

هل بإمكان المرأة الحامل أن

تخضع لريجيم؟

● مفهومنا لكلمة ريجيم يجب أن يتغير، فالمقصود هو نظام غذائي مناسب للحامل، يحتوي على المواد الغذائية التي يحتاجها جسمها في هذه الفترة ويحقق لها تثبتت الوزن أو عدم زيادته بصورة مبالغ فيها، حسب ما تقتضي الحاجة، ولا ينصح بانقاص الوزن للمرأة الحامل، ولكن نجعل وزنها لا يزيد، مع أن معظم المواد الغذائية التي يحتاجها جسمها في هذه الفترة من حياتها موجود داخل النظام الغذائي، ويمكن لأي امرأة حامل ان تسير على نظام غذائي، يحقق لها أهدافا معينة أي زيادة طبيعية عادة تكون من عشر إلى أربعة عشر كغم، فإذا كان لديها زيادة في الوزن سابقا، نستطيع أن نحافظ على وزنها لفترة.

الكوي والأتاناس

ما ريجيم الكوي

والأتاناس؟

● لا يوجد مادة معينة اذا تناولناها فقط تزيد الوزن أو مادة معينة تخفض الوزن، فهل إذا تناولنا الأتاناس سيقال الوزن؟ لا يوجد إثبات على ذلك، وهناك بعض الإنزيمات لها عمل آخر ليس له علاقة بإنزال الدهون، وطالما انه غير معتمد ان هذا الطعام يخفض الوزن من قبل جمعيات التغذية العالمية سواء الكندية أو الأميركية أو البريطانية أو الأسترالية، فلا يكون دقيقا.

## قهوة بالحليب

هل شرب القهوة مع

الحليب يزيد الوزن؟

● إضافة الحليب ضروري للجسم، والفكرة كلها باختصار إذا حصل الشخص على طاقة حرارية طوال النهار، فكم يستهلك من هذه الطاقة، فإذا كان ما يدخل الجسم من طاقة بصورة طعام يساوي ما يستهلكه الجسم من طاقة يبقى الوزن ثابتا، وإذا كان الاستهلاك أكثر من الطاقة الداخلة للجسم ينخفض الوزن، أما الحالة التي نتناولها والتي تدخل أجسامنا أكثر من استهلاكنا يزيد الوزن، يجدر هنا القول ان هذا الكلام نظري، وكل شخص يختلف عن الآخر، ونحن نتعامل مع كل إنسان بطريقة مختلفة، ليس هناك نظام غذائي ينطبق على الجميع، حتى الشخص نفسه يختلف معه نظام غذائه من حالة إلى أخرى.

## أنواع الرياضة

أي نوع من أنواع الرياضة

ينفع لمشكلة البطن؟

● تحاول أن يلجأ بعض الناس إلى الرياضة بهدف خفض الوزن، ولكن الرياضة كهدف بحد ذاتها لا تقلل الوزن، ولكن عندما نقوم بعمل تمرينات خاصة بمنطقة البطن نشد العضلات الموجودة بهذه المنطقة، فالإحساس يكون أنق، وتشد المنطقة، ولكن نزل الوزن ليس له علاقة بالرياضة، فعندما نقوم بعمل ريجيم وينزل الوزن، تنزل جميع أجزاء الجسم، وبالتالي في المناطق التي تحتوي على دهون أكثر، ولا يلاحظ ذلك بوضوح، لأن كمية الدهون بهذه المنطقة أصلا كثيرة بينما المنطقة التي تقل بها



## الهرم الغذائي الأميركي

أكدت العفيفي ان النظام الغذائي هو نظام أو برنامج أو خطة تحدد فيه السعرات الحرارية، وتوزع المواد من كربوهيدرات أو دهون أو بروتين حسب الحالة ويتم حساب المواد الأخرى من فيتامينات ومعادن حسب الحالة الصحية أو المرضية للشخص.

وأضافت: ليس بالضرورة أن يكون النظام الغذائي الذي يفيد شخصا، هو نفسه الذي يتم وصفه للآخر، فمثلا حساب الطاقة الحرارية التي يحتاجها رجل في الخامسة وعشرين من عمره، تختلف عن تلك التي يحتاجها رجل في الخمسين من العمر مع تثبت الجنس والطول وغيرهما من العوامل المتغيرة، كذلك احتياج الأنثى من معدن الكالسيوم، يختلف ان كانت نفسها في سن العشرين أو سن الخمسين من العمر أو كانت في فترة البلوغ.

وأشارت اخصائية التغذية الى ان انقاص الوزن يتم ببساطة إذا كانت الطاقة الداخلة للجسم من الطعام أقل من الطاقة المستهلكة في الأربع والعشرين ساعة، هذه الطاقة والتي يعبر عنها بالسعرات الحرارية يجب أن تتوزع على المجموعات الغذائية الست المكونة للهرم الغذائي الأميركي، حتى يكون الغذاء متوازنا وهي مجموعة: الخبز والحبوب ومنتجاتها، الخضراوات، الفواكه، الألبان ومنتجاتها، البقول الجافة واللحوم والدواجن والأسماك والبيض وأخيرا المجموعة الصفراء وهي مجموعة: الزيوت والدهون الصحية بكميات قليلة وعند الحاجة.

أي ان قاعدة الهرم الأميركي الواسعة تتناول الحبوب والكربوهيدرات المعقدة، يليها تناول الخضراوات والفواكه، ثم الاعتدال في تناول الألبان ومنتجاتها، واللحوم وبيدلياتها وفي القمة تأتي الدهون، والسكريات البسيطة، أي أقل كميات.

وطراوتها. ومشاكل البشرة المزمنة، اهرسي فصين من الثوم ومسحي بهما الوجه ويمكن ان تطحن قشرة البرتقال مع بعض الماء، وتضعيها على وجهك، وهي من افضل العلاجات المنزلية.

## علاجك في مطبخك

اغسلي الوجه بعصير النعناع الطازج كل ليلة للتخلص من البثور، وحب الشباب، والاكزيما والجرب والكثير من مشاكل البشرة، وتناول الكثير من الفواكه الطازجة والخضراوات، فهي مفيدة جدا للبشرة وتحافظ على شبابها

## كيف نتخلص من السموم؟

عند إتباع النظام الغذائي المتوازن في أوقات محددة ومواعيد منتظمة يساعد ذلك الجسم على التخلص من الكيماويات والسموم الموجودة به.

## من الساعة 9 - 11 مساء

هذا الوقت الذي يتم فيه التخلص من السموم الزائدة في الجهاز اللمفاوي، لذلك فإن هذا الوقت يجب تضييقه في هدوء أو سماع موسيقى. فإذا كانت ربة المنزل لا زالت تعمل في أعمال المنزل أو في متابعة الأبناء في أداء واجباتهم المدرسية

فإن ذلك سيكون له تأثير سلبي على صحتها.

## من الساعة 11 مساء - 1 صباحا

فذلك موعد تخلص الكبد من السموم ويكون هذا الوقت المثالي للنوم العميق.

## من الساعة 1 - 3 صباحا

فذلك موعد تخلص المرارة من السموم وأيضا يكون وقت مثالي للنوم العميق.

## من الساعة 3 - 5 صباحا

فذلك موعد تخلص الرئة من السموم، ولذلك سنجد أن المريض الذي يعاني من السعال فإنه سيعاني أكثر في هذا الوقت. والسبب في ذلك أن عملية التخلص من السموم قد بدأت في الجهاز التنفسي فلا داعي لتناول دواء لإيقاف أو تهدئة السعال في هذا الوقت وذلك لمنع التدخل في عملية تخلص الرئة من السموم الموجودة بها.

وهنا ننصح المدخنين أن لا يقوموا بالتدخين في هذا الوقت لأن ذلك يمنع أيضا عملية التصريف للسموم عن طريق إضافة سموم

## الساعة 7 - 9 صباحا

فذلك موعد امتصاص الغذاء في الأمعاء الدقيقة

فيجب أن يتم تناول وجبة الإفطار في هذا الوقت. أما المرضى الذين يعانون من الإنيميا ونقص الهيموجلوبين في الدم فيجب أن يتناولوا وجبة الإفطار قبل الساعة 6:30 صباحا. أما من يرغب في المحافظة على سلامة جسمه وعقله.

يجب أن يتناول وجبة إفطاره قبل الساعة 7:30 صباحا والأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار وتعودوا على ذلك يجب أن يغيروا عاداتهم لأن ذلك من أهم أسباب تلف الكبد. والتأخر في تناول وجبة الإفطار حتى الساعة 9 - 10 صباحا أفضل من عدم تناولها على الإطلاق.

## من منتصف الليل - 4 صباحا

هو الوقت الذي ينتج فيه النخاع العظمي خلايا الدم، لذلك يجب أن ننام مبكرا... وننام جيدا ويعمق. إن النوم المتأخر والاستيقاظ المتأخر يعملان على تعطيل الجسم عن التخلص من السموم الموجودة به.

## أي نوع من زيت الزيتون عليك استخدامه؟

تتخطى كمية زيت الزيتون التي نستهلكها اليوم الكمية التي اعتدنا تناولها قبل 20 سنة، لكن معايير جودة هذا الزيت وتصنيفه حددت عام 1948، لذلك، يعتقد كثيرون أنهم يعدون طعامهم بزيت يخالونه جيدا، مع انه ليس كذلك، نتيجة لذلك، عمدت وزارة الزراعة الأميركية أخيرا إلى مراجعة طريقة تصنيف هذه المادة التي تحافظ على سلامة القلب، إليك ما تعنيه التصنيفات الجديدة:

● إذا حمل الملصق على الزجاجة عبارة «زيت زيتون»: يعني ذلك أن الزيت ذو نكهة خفيفة أو متعادلة ولونه ضارب إلى الصفرة.

● الطريقة الفضلى لاستخدامه: إذا احتجت خلال إعداد الطعام إلى زيت نباتي أو زيت يمكن تحميته، كما عند القلي أو التحمير، يعتبر الخيار الأفضل للطهي.

● إذا حمل الملصق على الزجاجة عبارة «زيت زيتون بكر»: يعني ذلك أن الزيت يتحلى بنكهة قاعدية ورائحة طيبة ولونه اصفر ضارب إلى الخضرة.

● الطريقة الفضلى لاستخدامه: في الأطباق التي تكون فيها نكهة الزيت مهمة لكنها ليست رئيسية، كما في الصلصات والتتبيلات.

● إذا حمل الملصق على الزجاجة عبارة «زيت زيتون بكر ممتاز»: يعني ذلك أن الزيت يستوفي معايير الجودة كافة.



لا توجد مادة غذائية معينة إذا تناولناها تزيد الوزن وأخرى تخفّفه وبعض الإنزيمات لا علاقة لها بإنزال الدهون



الدهون هامة لصحتنا.. وهي مصدر للفيتامينات.. ومركز للطاقة ووسادة لأعضائنا الداخلية لتحميها من الإصابات

تفادي الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة والدهون المهدرجة.. لأنها تعب القلب والتقليل من الزيوت الصحية

# ومارسوا الرياضة لمدة 30 دقيقة مثل المشي والدراجة



## كيف تحمي نفسك من ارتفاع الكوليسترول؟



● يحتوي بياض البيض على نسبة عالية من البروتين المهم، بينما يحتوي الصفار على نسبة عالية من الأحماض الأمينية والبروتين ومادة «الليستين»، وثبت أنها تخفّف نسبة الكوليسترول الضار، وهو ما يبرئ البيض من الاتهامات الباطلة بتسببه في ارتفاع نسب الكوليسترول وفقا للدراسات الحديثة، على أن يراعى تناوله حسب الحالة.

● انقص وزنك، فكلما نقص الوزن ارتفع الكوليسترول الجيد بجانب خفض الشحوم الثلاثية والكوليسترول الضار.

● تناول المزيد من الألياف القابلة للاختصاص، والتي توجد في الخبز ذي الحبوب الكاملة والشوفان والأرز والشعير والفاصوليا والبالاء والجزر والتفاح، والتي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول الضار دون تخفيف نسبة الجيد منه.

● أكثر من الأسماك، خاصة السالمون والمكربل والسريدن لاحتوائها على «الأوميغا 3» التي تخفّف من المواد الدهنية.

● افحص الغدة الدرقية، خاصة إذا كانت غير نشيطة، حيث قد يتسبب تركها بدون معالجة في رفع مستويات الكوليسترول.

● واضب على الحركة، إذ لا يكفي الغذاء السليم بدون ربطه بممارسة الرياضة لخفض المواد الدهنية العضوية وحتى لو اقتصر على المشي السريع لمدة 30 دقيقة 5 مرات أسبوعيا.

● توقف تماما عن التدخين، فإضافة لدوره في تخفيض نسب الكوليسترول الجيد، يعتبر سببا في أمراض القلب والأوعية الدموية.

## عشرة أسباب لاستخدام ثاني الكاربونات

«تحدث الانبعاثات الغازية ابتداء من 70 درجة مئوية»، اضيفوا إليه ملعقة أو ملعقتي شاي من ثاني الكاربونات «حسب كمية الهريس»، والنتيجة هريس رغوي وخفيف.

● عصائر فاكهة ذات فقاعات: يطلب اولادك منك مياها غازية، لكنك لا ترغبين في تقديمها لهم، لانك تعتبرين انها تحتوي على مكونات كيميائية وكثير من السكر، بإمكانك ان تغشوا اطفالكم باقتراحكم عصير البرتقال أو الليمون الهندي المضاف إلى كل كوب منه ربع ملعقة شاي من ثاني الكاربونات، ستحصلون حينها على عصير رغوي فحين يمزج ثاني الكاربونات مع سائل حمضي، يتسبب في إطلاق الغاز، عليكم شرب المزيج فوراً للاستفادة من تأثير الفوار.

● بياض بيض كثيف جامد: اضيفوا رشة من ثاني الكاربونات قبل خلق بياض البيض، فيزيد حجمها وتكون الرغوة الناتجة من خفقه أكثر كثافة وجمودا، لحم طرية تذوب في الفم: لهم لث ترغوبين في طبق من البورغوندي تذوب في الفم؟ فكروا بثاني الكاربونات، اضيفوا نصف ملعقة طعام إلى كل لتر من السائل في بداية الطهي، ستفاجئكم طراوة لحم العجل في طبق البو دو فو والبوتو وخبثات لحم العجل الأخرى.

● كعكات أكثر طراوة وليونة: ضعوا قليلا من ثاني الكاربونات في عجينة الكعكة «بالإضافة إلى كمية الخميرة المشار إليها في الوصفة» بمقدار ملعقة شاي لكل 500 غرام من الحلين، يطلق ثاني الكاربونات فقاعات الغاز عند تعرضه للحرارة، ما يساعد في الحصول على كعكة طرية، ينطبق الامر أيضا على الكوكيز والكعك والفطائر.

● صلصات طماطم خالية من الحموضة: بدلا من إضافة السكر إلى صلصات الطماطم المرتفعة الحموضة، اضيفوا نصف ملعقة شاي من ثاني الكاربونات أثناء تحضير الوصفة، على عكس السكر الذي يقصر دوره على إخفاء طعم الحموضة، تفادي هذه البوردرة عليه تماما.

تغيرات كبيرة في حياتنا وعلى عدة مستويات.

احم قلبك

اذن ماذا تفعل لنحمي قلوبنا؟

● تفادي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة وهي: مقل زيت جوز الهند وزيت النخيل، وزيت بذرة النخيل، والدهن الحيواني والكريمة، والقشطة والاجبان الطرية والصلبة والدهن الطاهر في اللحوم وجلد الدواجن واللحوم المعالجة، مثل المرتديلا والسلامي، والسجق وغيرها.

وذلك تفادي الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المهدرجة وهي موجودة في: الأطعمة الجاهزة، المطبوخة بالدهون المهدرجة، او المهدرجة جزئيا مثل الكيك والفطائر، والوجبات الجاهزة، وموجودة ايضا في الدهون المصنعة من هدرجة الزيوت ومنها الجامد والسمن النباتي او الطري اي الزيت النباتي وخاصة المذكور فيها الزيوت المهدرجة، او المهدرجة جزئيا المكون الرئيسي لها.

الأغذية الصحية

ولنحمي قلوبنا علينا التقليل من الأطعمة العالية الكوليسترول واستعمال الدهون والزيوت الصحية والعالية المحتوى من الأوميغا 3، والأوميغا 6 ولكن بكمية قليلة.

والأغذية عالية الأوميغا 6 هي: زيت الذرة، زيت العصفور، زيت عباء الشمس، زيت بذرة القطن، السريدن، المكاريل الصويا، بذور عباء الشمس، القرع العسلي، مخليات السلطات (قليلة الدسم) والمايونيز.

اما الاغذية عالية الأوميغا 3 فهي: الجوز (عين الجمال)، زيت بذرة الكتان، زيت بذرة الكتان والسمن الدهني مقل السلمون. ولكي نحتمي قلوبنا ايضا يجب ان نضيف اطعمة عالية المحتوى من الدهون الاحادية عدم التشبع في الوجبات اليومية، ونجعل نصف ما نتناوله من النشويات من الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، الشعير، القمح والرز.

وتتناول اكثر من الاطعمة العالية المحتوى من الألياف المذابة وتوجد في انواع الفاصوليا الجافة المختلفة، البازيلاء، التفاح، الجزر، البطاطس، الذرة والحمضيات، وبتناول اكثر من الاسماك الدهنية 2-3 مرات اسبوعيا.

نستعمل الالبان والاجبان قليلة او خالية الدسم ونبتعد عن الكاملة الدسم.

وهناك بعض الأطعمة التي تساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم عند تناولها، مثل تلك التي تحتوي على مادتي الستانول والستييرول (2-3 جرام)، كذلك عند استبدال بعض البروتين الحيواني بروتين الصويا (25 جرام).

ايضا نحاول ان نصل إلى الوزن الصحي وزيادة الحركة، وخطط لنفسك جدول يومي لممارسة الرياضة، لمدة 30 دقيقة مثل المشي، استعمال الدراجة، تنظيف المنزل او الحديقة.



تكثر الأوميغا 3 في الخضراوات الورقية الخضراء



رقيقة العفيفي تحاور جريدة «الأنباء»

## كلما كان العمر أصغر

زاد حرق الجسم

للسعرات الحرارية

والذكر يحتاج

لسعرات أكثر

من الأثني

المطلوب نظام

غذائي للحامل

يمنع زيادة الوزن

دون إنقاصه

● يوجد الكوليسترول في مصادر حيوانية فقط وعادة ما تكون الأطعمة العالية الكوليسترول عالية أيضا بمحتواها من البروتين ومواد غذائية أخرى مهمة. من هذه الأطعمة: صفار البيض، اعضاء الحيوانات مثل المخ، والكبد والكلاوي، الحيوانات البحرية الصدفية مثل الروبيان بأنواعه، البطارخ، الكافير، الألبان والاجبان كاملة الدسم، الكريمة، القشطة، الزبدة، والسمن الحيواني.

ما الدهون المهدرجة؟

● هي دهون تنتج في صناعة الأغذية وتؤدي إلى هدرجة بعض الأحماض الدهنية بحيث تحولها إلى دهون مشبعة، تفيد هذه العملية في إطالة مدة الصلاحية للأغذية التي طبخت بها لذا فهي متواجدة بكثرة في الأطعمة الجاهزة.

ان تخفيض نسبة الدهون في الدم لا يتطلب فقط التقليل من الدهون في طعامنا او تغيير نوعية الدهون التي نتناولها على توليفاتها بل يتطلب منا

وكذلك في المكسرات مثل الفول السوداني واللوز والجوز الزيتوني والأفوكادو وزبدة الفول السوداني وبذور السمسم والطحينة.

ثم هناك الدهون المتعددة عدم التشبع فنقسم إلى قسمين: الأوميغا 3 التي تكثر في الحيوانات البحرية، وخاصة الاسماك الدهنية، مثل السلمون وفي الجوز (عين الجمال)، وبذور شجرة الكتان، والخضراوات الورقية الخضراء.

أما الأوميغا 6 فتوجد في زيت الذرة، وزيت الصويا وزيت العصفور وزيت عباء الشمس.

ما النوع الضار؟

● بات من المؤكد الآن ان زيادة الدهون المشبعة في طعامنا يعمل على زيادة نسبة الكوليسترول في الدم، وان تأثيرها اسوأ من تأثير زيادة الكوليسترول نفسه في طعامنا ويأتي في المرتبة الثانية في الضرر بعدها الدهون المهدرجة.

ضرر الكوليسترول

ماذا عن الكوليسترول؟

مصدر للفيتامينات التي تذوب فيها مثل (A.D.E.K) والمهمة في عمليات الأيض الحيوية في اجسامنا، الدهون أيضا مصدر مركز للطاقة حيث يحتوي كل غرام واحد منها على 9 سعرات حرارية، كذلك تكون الدهون وسادة حول اعضائنا الداخلية وعظمتنا لتحميها من الاصابات.

ما انواع الدهون؟

● الدهون الموجودة في الطبيعة هي خليط من الدهون المشبعة او الدهون احادية عدم التشبع وكذلك المتعددة عدم التشبع وعادة ما يغلب نوع منها على الباقي في نوع الطعام الواحد.

الدهون المشبعة تكون عالية النسبة في المصادر الحيوانية مثل الدهن الحيواني والكريمة، والقشطة (القيمر) ولكنها موجودة أيضا في بعض المصادر النباتية، مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل، وزيت بذرة النخيل.

أما الدهون الاحادية عدم التشبع فهي تكثر في الزيوت التالية: زيت الزيتون، وزيت الكانولا وزيت الفول السوداني وزيت السمسم

## أربعة مشروبات مضادة للسرطان

● عصير الطماطم: تلعب مادة الليكوبين التي تكسب الطماطم لونها الأحمر دورا كبيرا في الوقاية من السرطان وأكدت دراسة حديثة أجريت في جامعة جون هوبكنز الأميركية ان إمكانية الإصابة بسرطان البنكرياس تزداد خمسة أضعاف لدى الأشخاص الذين يتخفف معدل مادة الليكوبين في دماتهم.

● الشاي: كما يؤكد الأطباء في مجمع الصحة الأميركي على مكافحة بعض أنواع السرطان مثل سرطان الجهاز الهضمي والبروستاتا والجلد، فالشاي الأسود يحتوي على الكاتشنز، وهي مادة مضادة للسرطان لكن الأفضل منه هو الشاي الأخضر الذي يحتوي على نسبة أكبر بكثير من هذه المادة.

● الحليب: أكدت دراسة حديثة أجرتها مؤسسة «روزويل بارك» الأميركية وشملت 1300 شخص في بافلو ان الأشخاص الذين يشربون الحليب قليل الدسم يكونون أقل عرضة للإصابة بسرطان المعدة والمثانة والصدر والرحم من الأشخاص الذين لا يشربون الحليب.

● عصير الجزر: الجزر غني جدا بالبيتاكاروتين المضادة للأكسدة والذي يساهم في كبح تطور الأورام وتبين من الدراسات والتجارب التي أجراها صندوق الأبحاث السرطانية الملكية، ان تناول البيتاكروتين يخفف من إمكانية الإصابة بسرطان الرئة.

