

زيت الزيتون وأخواته



فرصة إصابتك بمرض السكر وأمراض القلب والمرتبطة أيضاً بزيادة الوزن.

يبقى نوعان من الدهون

أولهما قاتل جداً والآخر مفيد جداً!

● أما القاتل جداً فهو الزيوت المهدرجة كالسمن الصناعي الموجود في جميع المعجنات كالتورتة والكمك ومعظم الحلويات والبسكويت والبطاطس المحمرة والمقليبات ويكفي تناول جرام واحد منه يومياً ليزيد فرصة حدوث جلطات القلب بنسبة ٩٢٪ كما أثبتت كلية هارفارد للصحة العامة. وللأسف مصر وباكستان أعلى دولتين في العالم في استهلاك هذا السمن المصنع من الزيوت المهدرجة الذي منعه تماماً العديد من الدول المتقدمة لخطورته الشديدة. وبحزنتي جداً مشاهدة إعلانات السمن التي تملأ المحطات المصرية بلا وعى أو رقابة من وزارة الصحة، فهو السم الغذائي القاتل في علب من الصفيح!

● أما الدهن المفيد فهو القادم من زيت الزيتون والكانولا والأفوكادو، وهي الزيوت الوحيدة التي تخفض الكوليسترول الضار وترفع الكوليسترول الحميد في الدم. ومن أفضل الدهون أيضاً دهن السمك الموجود بكثرة في السمك البوري المصري والقراميط وغيرهم من الأسماك الدهنية، فهو يخفض مستوى التريجليسرايد triglycerides في الدم، كما أن به مادة الـ EPA المضادة للالتهاب في الجسم والموجودة في دهن الأوميغا ٣ ٢-omega المتوافرة في دهون الأسماك. والأبحاث الحديثة أثبتت أن تناول الـ EPA من دهون السمك يقلل الإصابة بجلطات القلب بنسبة ٢٥٪. فرحم الله آبائنا حين كانوا يصرون على تناولنا للملحقة زيت السمك المر كل يوم قبل الذهاب للمدرسة.

إذا ما هي النصيحة العامة وخلاصة القول:

- أكثر من أكل الأسماك الدهنية وتناول زيت السمك وأكثر من زيت الزيتون والكانولا ولا مانع من أكل البيض المسلوق واحدة أو اثنتين يومياً، كما أنه لا مانع من شرب اللبن كامل الدسم وتناول منتجات الألبان كاللبن والقشدة والسمنة البلدي ولكن بـاعتدال شديد لزيادة سعراتها الحرارية مما قد يزيد الوزن
- وأفضل منتجات الألبان الزبادي واللبن المخمر كاللبن الأزرق والرومي وحتى المش لاحتوائها على بكتيريا اللاكتوباسيلس lactobacillus المفيدة للجهاز الهضمي وللصحة عموماً.
- وأمتع تماماً ما أكله من دهون اللحم وتوقف عن أكل الدهون المخلقة كاللانشون والهوت دوجز وغيرها.
- ولا تدخل بيتك بتاتاً السمن الصناعي وكل ما دخل فيه السمن الصناعي.
- وتوقف عن المحمرات في الزيوت والسمن الصناعي كالبطاطس الشيبس وغيرها.
- وإذا أكلت اللحم الحمراء فلا تكثر عن مرتين أسبوعياً مع نزع الدهن.
- وتوقف عن أكل اللحوم المخلقة كاللانشون والهوت دوجز والبلوبيف إن كنت تريد أن تتمتع بقلب صحيح وشرابين سليمة.
- هذه رسالتي العلمية لكم.. فإن وجدت فيها فائدة فأرسلها لأحبائك ولأصدقائك حتى يعم النفع..!!

اتصل بي أكثر من صديق ليسألوا عن صحة ما يتداول في الإعلام المصري ووسائل الاتصال بأن الكوليسترول بريء من الإصابة بجلطات القلب والشرابين ولا داعي لعلاج منه، وأن منظمة الزراعة الأمريكية رفعتة من قائمة المحظورات. واستدل البعض ببعض كلماتي ومحاضراتي بأن القشطة والسمن البلدي غير ضار. وقالوا أهلاً بكل ما يرفع الكوليسترول فلا خطورة منه!!

الدكتور أسامة حمدي

أستاذ السكر والباطنة
بجامعة هارفارد الأمريكية

ترفع الكوليسترول الضار في الدم.

وللتوضيح:

الدهون المشبعة لا تحتوي على الكوليسترول، ولكن تناولها بكثرة يرفع من مستوى الكوليسترول الضار في الدم بنسبة كبيرة. وتأتي الدهون المشبعة من مصدرين رئيسيين أولهما اللحم والثاني منتجات الألبان كاملة الدسم. فالدهون المشبعة من اللحم تزيد بلا شك من فرص الإصابة بجلطات القلب والشرابين. كما أن اللحم نفسها وخاصة المخلقة منها كاللانشون والهوت دوجز وغيرها تزيد من فرص الإصابة بالسكر من النوع الثاني. لذا للوقاية من أمراض شرايين القلب والمخ يجب نزع دهن اللحوم الحمراء والامتناع تماماً عن أكل اللحوم المخلقة processed meat، ولتقليل فرص الإصابة بالسكر ينصح بالإقلال من أكل اللحم الحمراء ككل إلا مرة أو اثنتين في الأسبوع كما كنا نأكل زمان، والامتناع عن اللحوم المخلقة كلياً.

أما المصدر الآخر للدهون المشبعة وهو منتجات الألبان كالزبادي واللبن والقشدة والسمن البلدي فهي ذات فائدة على عكس الدارج ولا تزيد من أمراض شرايين القلب والدماغ كما كان معتقداً من قبل، ولقد انتهينا لتونا من بحث سيعرض في المؤتمر القادم للجمعية الأمريكية للسكر يوضح أنه لا فرق بين منتجات الألبان عالية أو منخفضة الدسم على مسببات أمراض القلب والشرابين.

إلا أن متناولي منتجات الألبان عالية الدسم قد زاد وزنهم لكثافة السعرات الحرارية في دهن منتجات الألبان.

ومعنى ذلك أنه يمكنك تناول منتجات الألبان عالية الدسم بدون خوف، ولكن احذر الكمية حتى لا يزيد وزنك، وبالتالي تزيد

والحقيقة... أنه اختلط الأمر على الكثيرين وحتى على الأطباء منهم.

وللتوضيح الشديد والبسيط..

أولاً: ارتباط الكوليسترول بجلطات القلب والشرابين هو ارتباط وثيق لايساوره الشك، وبمعنى أن ارتفاع الكوليسترول وتركه بدون علاج سيؤدي حتماً إلى انسداد شرايين القلب والدماغ والأطراف، خاصة إذا كان الشخص مدخناً أو مصاباً بالبدانة أو ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر.

وخفض الكوليسترول الضار LDL بالتأكد يؤدي إلى خفض فرص الإصابة بجلطات القلب والدماغ وخاصة عند مرضى السكر. فما هو إذن مصدر اللاتباس؟

مصدر اللاتباس

كان عن مصدر ارتفاع الكوليسترول وليس عن خطر الكوليسترول. فكوليسترول الدم الضار LDL يأتي من زيادة إنتاجه من الكبد وليس له حل طبي سوى العلاج بمخفضات الكوليسترول المعروفة بالإستاتين statin أو بعض الأدوية الحديثة بالحقن.

أما الكوليسترول في الطعام كما يوجد في البيض والكبد والكلاوي والمخ والجمبري وغيره من القشريات البحرية، فمساهمته قليلة في كوليسترول الدم لصعوبة امتصاصه من الأمعاء، فتأثيره لا يزيد عن ١٠-١٥٪ من كوليسترول الدم، وهو ما وجدت هيئة الزراعة الأمريكية في ٢٠١٥ أنه لا داعي لتحديد كميته في الأكل لأقل من ٣٠٠٠ مجم يومياً كما كان معهوداً ومنصوحاً به من قبل، وهو ما طالبت به لسنوات أنا وكثير من زملائي من الخبراء في التغذية الطبية، وهو ما تم رفعه فعلاً من التوصيات فيمكن للشخص البالغ أن يتناول بيضة أو اثنتين مسلوقتين يومياً بلا خوف.

وللتأكيد مرة ثانية هذا ليس معناه أن الكوليسترول غير ضار، ولكن زيادته من هذا المصدر (البيض) ضئيلة.

● واللبس الآخر كان في خطورة الدهون المشبعة وعلاقتها بجلطات القلب والدماغ لأنها