

الدهون في تغذية الاطفال

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud de Camas.Grupo PrevInfad.

Maged Hussein Abdulrazzak.Traductor.Pediatra Atencion Primaria.Extremadura

الكلمات الرئيسية:

الدهون ، طعام صحي ، الأحماض الدهنية ، الكوليسترول ، الدهون غير المشبعة ، الدهون المشبعة ، الدهون مع هايدرجون ان الطعام الصحي مهم في جميع لحظات الحياة ويساهم في توفير الصحة الجيدة والرفاهية. والى جانب ذلك ، لا تقتصر آثاره على الحاضر ، ولكن تؤثر على الصحة في المستقبل. في مجتمعنا هناك قلق كبير بشأن الأمراض المزمنة التي لها علاقة بما نأكل ، مثل السمنة وأمراض القلب والأوعية الدموية وبعض أنواع السرطان. ومع ذلك ، يتميز الغذاء البشري بالتنوع ، ولهذا فإنه من الصعب التأكد أي نوع من الأطعمة التي نتناولها يكون لها تأثير على الصحة ، ونحن عادة لا نأكل غذاء من نوع واحد ، ولكن نجمع بين عدة اغذية وبآلاف من الطرق. من أجل مساعدة الأسر على إتخاذ القرارات الصحية عند الشراء وعلى الماندة، سوف نحلل بشكل منفصل الدهون في غذاء الاطفال ، حيث توجد العديد من الجوانب التي تعتبر مهمة في الصحة على المدى الطويل. في مقالات متتالية سوف نستعرض السكريات والألبان والمجموعات الغذائية الأخرى.

ما هي الدهون ووظائفها؟

هي مواد كيميائية موجودة في كثير من الأطعمة ، وكذلك في جسم الإنسان. تلعب دوراً معروفاً ومهماً كاحتياطي للطاقة (واحد غرام من الدهون يوفر 9 كيلو كالوري). بدونها لا يمكن امتصاص بعض الفيتامينات مثل [أ ، د ي و ك]. لديهم أيضا العديد من وظائف مهمة أخرى غير معروفة.

ماذا تفعل الدهون في جسم الإنسان؟

- تأمين وحماية الأعضاء الداخلية مثل الكليتين. إذا لم تكن هناك هذه الدهون ، ستقع الاعضاء إلى أسفل البطن.
- يشكلون مخزن احتياطي للطاقة لاستهلاكه عندما لا يوجد طعام . خلال الحمل يتم تخزين الدهون لاننتاج الحليب وإطعام الطفل بعد الولادة.
- هم الرواد لبعض المواد المعينة مثل هرمونات الستيرويد ، البروستاجلاندين ، والفيتامينات وبعض مكونات الدم التي تساعد على التجمد ، وغيرها.
- وهما جزء من الأغشية لجميع خلايا الجسم ، بما في ذلك الدماغ.

عند التفكير في الدهون داخل الجسم ، فإن معظم الناس لا يعرفون سوى نوعين : تلك التي تتخزن تحت الجلد بكمية أكثر أو أقل ، بسبب القلق أساسا إلى أولئك الذين يعانون من زيادة الوزن ، واخر يُقاس في اختبارات الدم : الكوليسترول.

اليوم هناك الكثير من الناس عندهم السمنة وفي جميع الأعمار ، وذلك لأن الجسم أكثر قدرة على التوفير إذا نقصَ الغذاء للعيش في مجتمع حيث الغذاء وفيراً. الكولسترول هو الدهون الطبيعية الموجودة في أنسجة الحيوانات بما فيها البشر. منذ وقتٍ طويل المعروف أن الكولسترول الزائد في الدم يسبب أمراض القلب والشرايين. ما يحدث هو أن جزيئات الدهون تتراكم في جدران الأوعية الدموية ، وشينا فشيئا ، فعند اغلاق هذه الأوعية سيأتي وقتٌ عندما تبرز هناك ظروف صحية خطيرة : الذبحة الصدرية حيث يميت عضلة القلب أو الدماغ ... توجد حقيقة مثيرة للاهتمام هو أن حليب الثدي يحتوي على كمية زائدة من الكولسترول ، ومع ذلك ، فهو صحي جدا. وكما ذكر سابقاً، الكولسترول ضروري لنمو الدماغ . معظم كمية الكولسترول في الدم يأتي من جسدنا. فقط ثلث يأتي من النظام الغذائي الخارجي.

ليتم نقلها في الدم ، الكولسترول يحتاج إلى إحاطة نفسه مع بعض جزيئات البروتينات الدهنية تسمى لبوبروتينات. وهناك عدة أنواع . من أشهرها هي اثنين :

1-الكولسترول ، والتي هي لبوبروتين الدهني "منخفض الكثافة" ، وتحمل الكولسترول من الكبد الى الجسم ،

ولكن على طول الطريق سوف تلتصق بالشرايين ، وتشكل لويحات ، ويسبب تصلب الشرايين . ولذلك الكوليسترول الملتصق بها يدعى الكوليسترول الضار "السيئ".
2-الحميد ، والتي هي عبارة عن جزيئات أكثر كثافة ، والتي تتحد مع الكوليسترول في الدم وتعود به الى الكبد.إن تنفيذ هذه المهمة "التطهير" لذلك نحن نسميه الكوليسترول "الجيد".
ثم إن هناك الدهون الثلاثية والدهون التي تنقل إلى الخلايا. إنها دهون جيدة بشكل متوازن ، أما إذا ازداد بكمية مفرطة فإنه سيؤذي للجسم .

الدهون في الأطعمة .

الكثير من الأطعمة يحتوي على الدهون. بعضها ذات الأصل الحيواني (اللحوم والحليب ومنتجات الألبان والنقانق والسّمك والبيض...) واخرون من الخضار : مثل الفواكه والزيتون أو جوز الهند ، أو البذور مثل الذرة وعباد الشمس أو الفول السوداني.

الدهون المرنية و الدهون المخفية.

إن الدهون والزيوت يمكن رؤيتها بوضوح في الغذاء ، على سبيل المثال ، زيت للطبخ والسلطات ، والزبدة والقشدة والدهون المرنية من اللحوم. وفي أحيان أخرى تكون مختلطة مع غيرها من المكونات الغذائية وليست واضحة . إن 70 ٪ من الدهون التي نتناولها مخفية ، لذلك لا بد من النظر في تسميات الغذاء.

هل كل الدهون متشابهة ومتساوية؟

من وجهة النظر الكيميائية تُصنف الدهون وفقا لهيكلها ، وهو ما سيؤثر على نتائج الصحة .عندئذ نتكلم عن الدهون المشبعة ، والتي هي الأكثر تأثيرا في رفع نسبة الكوليسترول في الدم ، والدهون غير المشبعة. ضمن هذه

المجموعة الثانية ، وبعض "التعدد الغير مشبع" ، ومعظمها تعود بالفائدة على الصحة ، "حمض الأوليك" في زيت

الزيتون ، وغيرها من دهون "أحادية الغير المشبعة" ، والتي ، بدورها ، يمكن أن تكون " ثس او "ترانس". هناك

القليل من الدهون " ترانس " في الطبيعة(فقط في الدهون للحوم البقر والحليب من الأبقار والأغنام) ، فإن الغالبية هي مصنعة وتستخدم في تجهيز الأغذية الصناعية.

إن الدهون " ترانس " ، وتسمى أيضا "الهدروجينية" ، على الرغم من كونها "أحادية غير مشبعة" فهي دهون غير صحية لأن لديهم بنية جامدة ، وبالتالي يساهم أيضا في الالتصاق بالشرايين والأوعية الدموية وتصبح قاسية ، وايضاً تكون كجزء من غشاء الخلية.

الدهون غير المشبعة وفوائدها.

بعض أنواع الدهون مفيدة صحياً بشكل جيد . بالطبع لا ينبغي لنا إسائة استعمالها لأنها توفر الوحدات الحرارية بكثرة ، ولكنها ضرورية ومفيدة للصحة. هذا هو حال معظم الزيوت النباتية (وخصوصا الزيتون وزيت

الكانولا...)، أيضا بعض المكسرات مثل البندق واللوز والجوز والأفوكاتو والأسماك الدهنية. وأن تناول هذا النوع

من الطعام تعمل على زيادة الكوليسترول الجيد (جيد).

إن من بين الدهون المتعددة غير المشبعة هما "العانات" التي تحظى بشعبية كبيرة : اوميغا - 6 وأوميغا 3 – . ويستمد الاول من "حمض لينوليك" والثاني "الفا لينولينيك".

الدهون الهيدروجينية أو الدهون " ترانس": ما هم وأين يوجدوا :

الدهون " الأحادية الغير مشبعة " تكون سائلة عادة. ولذلك ، في صناعة الأغذية يفضلون استخدام دهون شبه صلبة ، حيث الغذاء النهائي هو أكثر قابلية للإدارة والحفاظ بطريقة أفضل. لذلك تلجأ إلى الدهون المهدرجة ، والذي سيغير التكوين الكيميائي وتصبح أكثر جمودا. وهذا يعني النجاح في العديد من المنتجات الغذائية للاستهلاك

، ولذلك يشكل خطرا على الصحة.

الأطعمة مع الدهون الهيدروجينية تكون الاغذية المطبوخة مسبقا وتحضيرها ، أي المواد الغذائية المصنعة والمعلبة. على سبيل المثال ، جميع أنواع الوجبات الخفيفة والمشهيات المحفوظة في حقيبة أو حزمة البطاطا المعدة للقلي ، ومنتجات المخايز والبسكويت والبقسماط والحلويات ، والأطعمة بنكهة الشوكولاته وهلم جر.... الخ الخ.

أين يوجد الكوليسترول؟

لقد قلنا سابقاً أن الجسم البشري يصنع الكولسترول. فقط ثلث يأتي من النظام الغذائي الخارجي. إن الأغذية الحيوانية تحتوي على كمية كبيرة من الكولسترول : اللحوم ،الدهون ، واللحوم المعلبة ، حليب الأبقار والقشدة ، وغيرها من المشتقات. أحيانا يكون مرنيا بوضوح ، وتكون الشرائط الدهنية في اللحوم ودهون الخلوف. وأحيانا لا نراه ولكنه يوجد هناك. إن العديد من الأطعمة الدهنية خفية ذات الأصل الحيواني ، على سبيل المثال ، "الاييس كريم" "البوظة".

هل كل الدهون النباتية متشابهة في الجودة؟

لا . ومن المهم ان نعرف ان زيت الزيتون هو الافضل. غيرها من الزيوت النباتية الصالحة للأكل هي أيضا جيدة للصحة (القول السوداني والذرة وبذور اللفت). ولكن زيت جوز الهند وزيت النخيل يزيد الكولسترول وبالتالي ينبغي تجنب تناوله. والمشكلة هي أن بهم تُنتج الحلويات ، وليس دائما يُعلن على الملصق.

توصيات للأغذية التي تحتوي على الدهون

نوع الدهون	توجد في	توصيات
دهون مشبعة	<p>اللحوم من جميع أنواع الحيوانات:</p> <p>لحم الخنزير ، ولحم العجول والدواجن ولحم الغنم ، لعبة... أحشاء والأحشاء. الثقاق واللحم المفروم والثقاق... شحم الخنزير ولحم الخنزير المقدم. الحليب وجميع منتجاتها:</p> <p>الزبدة ، والجبن ، كريم الزبادي ، والحلويات... البيض (صغار البيض).</p> <p>السمن النباتي الصلب ودهون لصنع الحلويات ، وزيت جوز الهند وزيت النخيل</p>	<p>تناول اللحوم الحمراء قليلا (أحيانا فقط تناول كميات معتدلة من اللحم "أبيض" (2-3 مرات في الأسبوع). إزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ تناول منتجات الألبان بدون ناتا. تناول ثلاثة او خمسة بيضات في الأسبوع. الحد من استهلاك المعجنات الفطائر والكعك والسجق</p>
الدهون غير مشبعة المتعددة	<p>- أوميغا - 3 : السمك : سمك السلمون والماكريل والرنجة والسلمون... الجوز ، وبذور اللفت وفول الصويا وبذور الكتان وزيتونها. - أوميغا - 6 : بذور عباد الشمس والقمح والجراثومية ، والسمن ، والمكسرات ، وفول الصويا والذرة ، وزيت فول الصويا.</p>	<p>استخدام الزيوت النباتية (زيت الزيتون هو الأفضل) للطبخ أو الصلصات. بعض المكسرات في بعض المرات</p>
دهون غير مشبعة "ثس" الاحادية	<p>زيت الزيتون والكرب كمثري، مكسرات [فستق حليبي، لوز، جوز فستق وزيتونه]</p>	
دهون غير مشبعة "ترانس" الاحادية	<p>حبوب الإفطار عبر الشوكولاتة. البسكويت والمعجنات والكعك والحلويات. الوجبات الخفيفة (رقائق ، "حزم"). الأطعمة. الصلصات.</p>	<p>تجنب تناول هذه الأطعمة. اقرأ بطاقة المنتجات وكن حذراً اذا كان يضع زيت نباتي هيدروجني</p>

(*إحذر من اعطاء المكسرات للأطفال دون سن 4 سنوات بسبب وجود خطر الاختناق.)

تذكر :

- قليلاً من الدهون في الطعام ضروري لامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون وتوفير الطاقة. استهلاك معتدل من الدهون لا يزال في مستويات الكوليسترول الحميد جيدة.
- حتى السنوات 2-3 وينبغي ألا نقلق من كمية الدهون التي يتناولها الأطفال ، ولكن يجب دائما تقديم الدهون الصحية.
- الدهون فيها حراريات كثيرة ، ولذلك تناولها بشكل زائد يمكن أن يساهم في زيادة الوزن.
- الكوليسترول في الدم يزداد إذا أكلنا اللحوم [يحتوي على البروتينات الحيوانية والدهون] وغيرها من الدهون مثل "النات" أو الدهون المهدرجة وغير المشبعة.
- ان الكوليسترول ينخفض في الدم إذا أكلنا النشويات (الأرز والخبز والبطاطا والمعكرونة) ، والفواكه والخضروات ، وايضاً ينخفض إذا مارسنا الرياضة بانتظام.
- ان مخاطر القلب والأوعية الدموية المرتبطة بارتفاع الكوليسترول سوف تتراجع اذا غُيرت عادات الحياة اليومية.
- الصناعات الغذائية ، والتي غالبا ما تحتوي على الدهون غير المشبعة نوع "ترنس" ، يجب الحد من تناولها.
- ومن المهم فحص المعلومات الملصقة، عن نوع الدهون في الأطعمة عند شراءها. اذا كان يقول "الدهون المهدرجة" أو "الدهون غير المشبعة" ، يجب أن تختار انتاج آخر. ان مصطلح "الدهون غير المشبعة" ، "الدهون المهدرجة جزئيا" لا يوضح ما هو النوع ، لذلك ، عندما تكون في شك ، من الأفضل الامتناع عن الشراء.
- للقلبي ، ونحن نوصي باستخدام الزيوت الغنية في زيوت أحادية غير مشبعة مثل زيت الزيتون أو الفول السوداني. وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه لا ينبغي تسخينه كثيراً لأن الحر يشوه طبيعة الزيوت . ينبغي تغييره في كثير من الأحيان .