تعيين مستوى الدهون في الدم



من الضروري معرفة مستوى الدهون في الدم وذلك بالتحاليل المباشرة وخاصة للشخص بعد أن يتعدى الثلاثين من العمر، والفكرة الحديثة الناتجة عن دراسة وافية لأمراض القلب ومرض الشريان التاجي، كلّ ذلك ينتج عن اختلاف في نقل الدهن في الدم، وقد أجريت بحوث غذائية عديدة في هذا المجال وأثبتت الدراسات أنّ مصدر الدهن في الدم هو من القناة الهضمية أي من الغذاء بعد تناوله وخاصة عندما يكون غنياً بالدهون، وقد أوضحت الدراسة أنّ مستوى الدهن في الدم يختلف باختلاف الأحياء ومنها الإنسان، ويبلغ ارتفاعه عادة في الإنسان أما الحيوان مثل الأرانب فيبلغ النصف عما هو عليه في الإنسان. والتحليل يبيّن أنّ المواد الدهنية في الدم عادة دهنيات متعادلة، وفوسفولبدس ثمّ الكوليسترول وأخيراً استراكوليستيرول.

ومعدل هذه المواد عادة يختلف باختلاف الأشخاص والأبناء ثمّ الوقت بعد أو قبل تناول الغذاء وكذلك عمر الشخص.

وينصح الاختصاصيون في مجال التغذية والغذاء، بأن يحصل الشخص على ما يعادل 20% من الطاقة الحرارية اليومية المستعملة لجسمه من الدهن، وعندما تزيد عن هذه النسبة، مثل ما يحدث في أمريكا فإنّ هذه النسبة قد تصل إلى 41%، ومقارنة بما يحصل عليه الفرد منها في اليابان 8% فقط، ونتيجة لذلك فإنّ نسبة الأمراض فيما يخص القلب ومشاكله الناتجة عن هذه الزيادة تقل كثيراً في هذا البلد الأخير، ويعتبر ذلك ظاهرة غذائية صحية.

وما يهمنا من هذه الدهون هو الكوليسترول في الدم، حيث أنّه مادة دهنية موجودة في الدم تزيد أو تنقص حسب ما يتناوله الشخص من المواد الدهنية المشبعة في الغذاء بالإضافة إلى ذلك فإنّ الكبد يمكن أن يكوّن هذه المادة وتنقل داخل الجسم ولمختلف أقسامه عن طريق المواد البروتينية المسماة

لايبوبروتين (Lipoprotein).

وإليك جدولاً يوضح نسبة المواد الدهنية (الكوليسترول) في الغذاء، وممكن تجنب الغذاء الغني بها للابتعاد عن المشاكل المرضية:

صفار البيض

1500 ملغم/ 100 غرام غذاء

صفار البيض المجمد

1280 ملغم

المخ (الغنم)

2950 ملغم

البيض

550 ملغم

الكلية

375 ملغم

الزبد

250 ملغم

القلب (الغنم)

150 ملغم

الجبن

120 ملغم

جبن الشيدر

100 ملغم

لحم البقر

75 ملغم

السمك

70 ملغم

لحم الغنم

70 ملغم

الدجاج

60 ملغم

الحليب

11 ملغم

بياض البيض

صفر ملغم

وعليه، فمن المفيد تجنب مثل هذه المواد المذكورة في الجدول، وتناول المواد التي تحتوي على نسب منخفضة منه والإكثار منها، وهي الفواكه بأنواعها، والخضراوات عند طبخها بالماء، وتجنب إضافة المايونيز بها (لأنّ نسبة الدهن فيه 99%)، الخبز والحبوب بأنواعها، ثمّ الحليب المنزوع الدهن والأجبان المصنوعة منه، ثمّ استعمال اللحوم من غير الدهن، والأسماك المعتدلة في الدهون، والجلي والمربات بأنواعها، وليكن واضحاً عند ربة البيت والأُم عند تحضير الغذاء والعشاء لأفراد العائلة وخاصة الأطفال منذ الصغر والزوج كذلك عدم استعمال الدهون بالطبخ (أي دهون اللحم)، لأنّ تناولها يصبح عادة غذائية سيئة ومشاكل غذائية عديدة.

الكاتبة: د. جيّدة عبدالحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة