تخفيف الوزن مع الدهون الصحية

بعض أنواع الحميات الرائجة تبالغ في خفض كمية الدهون المسموح بتناولها، فحمية البروتينات والحميات خفيفة الوحدات الحرارية مثلا تحصر كمية الدهون المسموح بها ضمن حدود دنيا. غير أن اختصاصي التغذية يؤكدون أنه لا يجب أبدا الامتناع عن تناول جميع أنواع الدهون. صحيح أن علينا تفادي الدهون المشبعة، ودهون ترانس، فهي تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين والسكري والبدانة. غير أن أجسامنا تحتاج إلى الأحماض الدهنية الأساسية، فهي خلافا للدهون المشبعة تحمي الشرايين، تقي ارتفاع ضغط الدم، وتخفض مستويات التريغليسيردز، وتخفف من اضطرابات إيقاع القلب.

* أين نجد هذه الأحماض الدهنية الصحية؟

أحماض أوميغا- 3، هي أحماض دهنية، متعددة غير مشبعة، وتشكل واحداً من الأحماض الدهنية الأساسية التي تحسن عملية الأيض. وهي ثلاثة أنواع: ALA مصدره نباتي، موجود في زيت الكولزا وزيت الجوز، بذور الكتان، السبانخ، الفرفحين. EPA وdha مصدرهما حيواني، موجودان في الأسماك الدهنية.

ويفتقر نظامنا الغذائي اليوم إلى أحماض أوميغا- 3، لأن علف المواشي التي نشرب حليبها ونأكل لحمها، تغير وأصبح يحتوي على نسبة ضئيلة من هذه الأحماض الدهنية، كذلك فإننا لا نتناول كمية كافية من الأسماك الدهنية، ومن الزيوت الغنية بها. ويقول الاختصاصي الفرنسي الدكتور جان ماري بور إن الكمية التي ينصح الأطباء بتناولها من الأوميغا- 3، هي 1.6 غرام يومياً لدى النساء، وغرامان لدى الرجال، غير أن أغلبية الناس لا تتناول إلا نصف هذه الكمية. ويقابل هذا الانخفاض في الاستهلاك، ارتفاع كبير (يقدر بأكثر من 20 ضعفا عن المعدل المطلوب) في استهلاك أحماض أوميغا- 6 الدهنية الموجودة في زيت دوار الشمس واللحوم مثلا. ويعتقد البعض أن هذا الاختلال في التوازن قد يكون واحداً من أسباب زيادة الوزن. فالمعروف أن أحماض أوميغا- 6، تعوق الامتصاص الجيد للأوميغا- 3، مقارنه بمستويات الأوميغا- 6، التي نتناولها، لأن ذلك يسمح للجسم بحسن استخدام الأحماض الدهنية الأساسية. لذلك علينا أن نسهر على التوازن بين هذين النوعين، كي ننجح في تخفيف أوزاننا.

وكان البحاثة الأميركيون قد أجروا تجارب عدة للتأكد من فاعلية أحماض أوميغا- 3، وخاصة DHA حول ما يتعلق بمكافحة السمنة. وتبين لهم أنها تلعب 3 أدوار مهمة في المختبر وفي التجارب التي أجريت على الحيوانات. فهي تخفف من عدد الخلايا ما قبل الدهنية، أي تلك التي تتحول، بعد ذلك إلى خلايا دهنية. وهي تحول دون تراكم الدهون داخل الخلايا، كما أنها تكبح عملية تشكل الخلايا ما قبل الدهنية والخلايا الدهنية. إضافة إلى ذلك فإن الأوميغا- 3 تعزز الإحساس بالشبع بعد الوجبات مباشرة، وفي الساعات التي تليها. أما لدى الإنسان فقد تبين أن تناول الأوميغا- 3 في إطار نظام غذائي خفيف الوحدات الحرارية يساعد على زيادة نسبة الوزن المفقود لدى الأشخاص البدناء. يمكن القول إذن إن هذه الأحماض الدهنية هي حليف حقيقي لمن يرغب في تخفيف وزنه، شرط أن يتم تناولها عوضا عن الدهون الأخرى وليس معها.

وإضافة إلى المنتجات الطبيعية الغنية بهذه الأحماض مثل الجوز واللوز، تتوافر في الأسواق منتجات كثيرة غنية بها، مثل البيض الذي تعتمد مزارع إنتاجه إطعام الدجاج علفا يحتوي على بذور الكتان. كذلك نجد العديد من المنتجات الأخرى المقواة بالأوميغا- 3، مثل بعض أنواع المرغرين. تقول الاختصاصية الفرنسية ناتالي كيرهواس، إن علف الحيوانات كان أكثر توازناً منذ 40 عاماً، لأنه كان يعتمد على بذور الكتان. أما اليوم، ولأسباب اقتصادية، فإن تغذية الحيوانات أصبحت تعتمد على القمح، الذرة والصويا الغنية بالأوميغا- 6.

* كيف نحصل على غرام من الأوميغا- 3 في طعامنا؟

يمكننا الحصول على هذه الكمية التي تشكل نصف حاجتنا اليومية عن طريق تناول نوع من الأطعمة

التالية:

- ملعقة طعام من زيت الكولزا.

- ملعقة طعام من زيت الجوز.

- ملعقة طعام من المرغرين المقواة بالأوميغا- 3.

- ما بين 5 و10 حبات جوز.

- 90 غراما من السردين.

- 70 غراما من سمك الأسقمري المعلب.

- علبة صغيرة من سمك التونة.

- 70 غراما من سمك السالمون.

ويعلق بور قائلا، إن تناول ما بين 1.6 وغرامين من الأوميغا- 3، يومياً ليس بالأمر الصعب، ولا يتطلب تغييراً جذرياً للنظام الغذائي، إذ يكفي مثلاً، وبكل بساطة، الاستعاضة عن الزيت المعتاد بواحد من الأنواع الغنية بالأوميغا- 3. لكن يجب الانتباه إلى هذه الأخيرة حساسة جداً، ولا تتحمل الحرارة المرتفعة، وتتأكسد بسرعة عندما تتعرض للهواء. وإضافة إلى الزيوت، يجب أن تشكل الأسماك المحضرة على البخار أو داخل الفرن، وجبات رئيسية، ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع. ومن المفيد تناول فيتامين E مع الأوميغا- 3، فهو يقيها التأكسد، وهو متوافر بشكل خاص في جنين القمح، اللوز والبندق.