

المصادر الخفية للدهون في حميتك



إنّهُ ليس من المستغرب أن تحتوي البطاطس المقلية، البرجر الدسمة والشوكولاتة على كميات عالية من الدهون. ولكن هل تعلم أنّ بعض الخضراوات والأسماك الصحية قد تحتوي على نسبة عالية من الدهون؟ وهل تعلم أيضاً، أنّ الدهون هي جزء مهم من أي نظام غذائي صحي فبينما ليست كلّ الدهون سيئة، لكنها تعد غنية بالسعرات الحرارية. فكلّ غرام من الدهون يحتوي على 9 كلوري أما النشويات والبروتينات فهي تحتوي على 4 كلوري في الغرام الواحد.

ما هي كمية الدهون المسموح تناولها؟

من المهم أن تنتبه إلى كمية الدهون التي تتناولها يومياً وذلك للتأكد من أنك تحصل على الكمية المناسبة من الدهون وليس أكثر. فكلّ السعرات الحرارية الإضافية التي تتناولها يومياً سوف تتخزن في الجسم على شكل دهون. للحصول على نظام غذائي متوازن وصحي، يجب ألا تزيد نسبة الدهون المتناولة في اليوم على 30 في المئة من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. فإن كنت تحتاج إلى 2.000 سعرة حرارية في اليوم مثلاً فهذا يعني أنك يجب أن تتناول ما لا يزيد على 65 غراماً من الدهون كلّ يوم. عادة ما يتناول الشخص منا كميات من الطعام توفر له الدهون بكميات ليس بحاجة إليها.

هناك نوعان من الدهون فمنها ما هو "جيد" ومنها ما هو "سيئ". فالدهون المشبعة والمتحولة تعتبر سيئة، فهي مرتبطة بعدد من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب، السكري والسمنة. أما الدهون غير المشبعة تعتبر جيدة فهي قد تقي الجسم من بعض الأمراض. ومع ذلك، هذا لا يعني أنّهُ بإمكانك تناول الدهون الجيدة دون التنبه إلى الكميات المتناولة لأنّ ذلك سيؤدي إلى زيادة الوزن.

عند تتبع محتوى الدهون في الوجبات الخاصة بك، تأكد من أنّ معظم كمية الدهون المتناولة هي على شكل دهون غير مشبعة، أنّ كمية الدهون المشبعة المتناولة لا تتعدى 20 غراماً، وألا يكون هناك أي من الدهون الأحادية المتناولة.

محتوى الدهون لبعض الأطعمة المتناولة يوميا:

- همبرغر من مطاعم الوجبات السريعة (حجم متوسط): 36 غراماً.
- همبرغر سمك من مطاعم الوجبات السريعة (حجم متوسط): 24 غراماً.
- 10 حبات من البطاطس المقلية: 8 غرامات.
- 30 غراماً من رقائق البطاطا: 10 غرامات.
- شريحة واحدة من بيتزا الجبن: 8 غرامات.
- قطعة واحدة من الهوت دوج: 14 غراماً.
- 3 شرائح من اللحم المقدد والمطبوخ: 10 غرامات.
- 30 غراماً من جبنه التشادر: 8 غرامات.
- كوب واحد من الحليب الكامل الدسم: 8 غرامات.
- ملعقتان من زبدة الفول السوداني: 14 غراماً.
- ملعقة واحدة صغيرة من الزبدة أو من السمن النباتي: 4 غرامات.

وإذا كانت بعض تلك الأرقام لا تبدو بهذا السوء، تذكر كميات الطعام الذي نتناوله عادة. فعلى سبيل المثال 10 حبات من البطاطا المقلية تحتوي على 8 غرامات من الدهون فقط، ولكن من منا يتناول 10 حبات فقط. عادة ما نتناول أكثر من ذلك بكثير ولذلك تتضاعف غرامات الدهون ومعها السرعات الحرارية.

أطعمة غنية بالدهون مثيرة للدهشة:

في حين أن نسبة الدهون المرتفعة قد تكون متوقعة لعدد كبير من الأطعمة التي نتناولها إلى أن هناك مصادر قد نجهلها أو لا ننتبه إليها عادة. إليك بعضاً من هذه الأطعمة:

- 30 غراماً من فوشار المسرح أو السينما: 8 غرامات.
- علبه متوسطة من النودلز الجاهزة للأكل: 14 غراماً.
- حبة من الأفوكادو: 29 غراماً.
- ملعقة كبيرة من الطحينة: 8 غرامات.

• كوب من فاكهة جوز الهند الطازج: 27 غراماً.

• 100 غرام من سمك السلمون: 12 غراماً.