مفاجأة: ليست كل الدهون المُصنعة مضرة!



ركزت الدراسة على نوعين من الدهون (fats interesterified أو fats IE)، وهما دهون تُستخدم عادة في صناعة المخبوزات والمارغرين والأطعمة القابلة للدهن، ويتم إنتاجها عبر معالجة زيوت نباتية مثل زيت النخيل أو دهون نباتية غنية بحمض الستياريك.

هذه الدهون تُستخدم بشكل متزايد كبدائل للدهون المتحولة والدهون الحيوانية التي ترتبط بارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب.

علاقة الدهون المصنعة بأمراض القلب

أُجريت الدراسة المنشورة في مجلة American Journal of Clinical Nutrition، على 47 بالغًا يتمتعون بصحة جيدة، خضعوا لتجربة مزدوجة على مدى ستة أسابيع.

تناول المشاركون خلال التجربة كميات محددة من المافن والأطعمة القابلة للدهن المصنوعة من دهون غنية بحمض البالميتيك أو الستياريك، بحيث شكّلت هذه الدهون 10% من إجمالي السعرات الحرارية.

بعد انتهاء التجربة، فحص الباحثون مجموعة شاملة من مؤشرات صحة القلب والأيض، مثل مستويات الكوليسترول، والدهون الثلاثية، وحساسية الأنسولين، ودهون الكبد، والالتهابات، ووظائف الأوعية الدموية.

لم تُظهر النتائج أي فروق ذات دلالة علمية بين النوعين من الدهون في ما يتعلق بالكوليسترول أو الدهون الثلاثية في الدم، كما لم تُسجّل أي مؤشرات سلبية على الالتهاب أو مقاومة الأنسولين أو تراكم الدهون في الكبد.

وأكد الباحثون أن استهلاك هذه الدهون ضمن المعدلات الغذائية اليومية الواقعية لا يزيد من المخاطر القلبية على المدى القصير.

وقالت البروفيسورة سارة بيري، أستاذة علوم التغذية في كلية كينغز بلندن والمشرفة على الدراسة: "مع الموجة المنتشرة في انتقاد الأغذية المُصنعة، يُظهر هذا البحث أن بعض أنواع المعالجة قد تكون مفيدة وليست ضارة. فعملية إعادة الأسترة تُوفر بديلاً آمنًا للدهون المتحولة، وتتيح للشركات تقليل محتوى الدهون المشبعة في المنتجات الغذائية دون التأثير على جودتها".

من جهتها، أوضحت البروفيسورة ويندي هول، المشاركة في البحث، أن النتائج تمثل "دليلًا مطمئنًا" على أن الدهون المُصنعة الغنية بحمض البالميتيك أو الستياريك لا تشكل خطراً كبيراً على القلب عند استهلاكها بكميات طبيعية. لكنها أضافت أن هناك حاجة لدراسات طويلة المدى للتأكد من تأثيرها المستقبلي على الصحة العامة.