أنواع الدهون وأهميتها لجسم الإنسان

الدهون هي مجموعة من المركبات الكيميائية التي تحتوى على الأحماض الدهنية. والدهون هي جزء من الطعام الذي يحتوي على نكهة.

أي أن مذاق كل طعام يأتي من جزيئات الدهون الموجودة فيه وعندما يقوم الجسم بتخزين الطاقة فإنه يخزنها على شكل دهون.

وكلنا نعرف الدهون الشائعة التي تحتويها الأطعمة المختلفة فاللحوم تحتوى على دهون ومعظم المخبوزات والفطائر تحتوي على الزيوت النباتية والأطعمة المقلية يتم طهيها في الزيوت الساخنة. - ما هي أنواع الدهون؟

هناك نوعين من الدهون مشبعة وغير مشبعة، والمشبعة هي التي تحتفظ بصلابتها في درجة حرارة الغرفة، أما الغير مشبعة فهي التي تكون في الحالة السائلة في درجة حرارة الغرفة، والزيوت النباتية هي أفضل مثال للدهون غير المشبعة.

ومعظم الدهون تحتوي على النوعين معاً مشبعة وغير مشبعة مثل زيت الزيتون فزجاجة الزيتون تحتوي على نوعين معاً ولكن الدهون المشبعة تكون سائلة في الدهون الغير مشبعة ولكي نقوم بفصلهم يمكنك وضع الزيت في الثلاجة فتتصلب المشبعة وتترسب وتبقى الغير مشبعة سائلة، والدهون الغير مشبعة يعتقد أنها أكثر صحية من الدهون المشبعة.

الدهون التى نتناولها تدخل إلى الجهاز الهضمى وتتقابل مع إنزيم ويقوم الإنزيم (lipase) بتكسير الدهون إلى أجزائها وهى الجيسرول والأحماض الدهنية وهذه المواد يعاد تجميعها مرة

أخرى بتكوين ليتم نقله من خلال مجرى الدم .

الخلايا العضلية والدهنية تقوم بامتصاص هذا المركب اما لتخزينه أو لحرقه كوقود لها. - ما هي أسباب تناول الدهون؟

توجد عدة فيتامينات تذوب في الدهون ولذلك فإن السبيل الوحيد للإستفادة من هذه الفيتامينات هي أن نأكل الدهون وهي فيتامينات إيه بي إي كيه A , B , E ,K وكما يوجد أحماض أمينية ضرورية يوجد أيضاً أحماض دهنية ضرورية لا يستطيع الجسم تصنيعها ويجب تناولها في الطعام مثل الذي يستخدم في بناء أغشية الخلية.

إن الدهون تعد مصدر جيد جداً للطاقة فهي تحتوي على ضعف السعرات الحرارية الموجودة في البروتين والكربوهيدرات ويمكن أن يحرق الجسم هذه الدهون في هيئة وقود حين الحاجة اليها. - ماهي الكمية المناسبة من الدهون المنصوح بتناولها يومياً؟

صرحت الاكاديمية القومية للعلوم بانك يجب أن تحدد السعرات الحرارية التى تتناولها عن طريق الدهون إلى 30 % من مجموع السعرات اليومي مع الأخذ في الإعتبار أن جرام واحد من الدهون يحتوى على 9 سعرات حرارية.

فبالنسبة للسيدات يجب أن تتناول السيدة في المتوسط 60 – 75 جرام من الدهون أما الرجال فيمكنهم الوصول إلى 90 جرام مع الأخذ في الإعتبار أنه مع زيادة التمرين يمكن زيادة التناول. وعند محاولة إنقاص الوزن فيجب إنقاص التناول. - ماذا يحدث إذا أسرفت فى اتناول الدهون؟

تقوم الدهون المشبعة بدفع نسبة الكولسترول في الدم مما يؤدى إلى زيادة خطر حدوث مرض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما أن تناول كميات زائدة من الدهون قد يؤدي إلى السمنة التي تعمل معها العديد من المشاكل المحتوية على زيادة حدوثة إلتهاب المفاصل.

هل يجب أن أقوم بعدم تناول الدهون نهائياً في الوجبة الغذائية؟

إذا لم تتناول أي كمية من الدهون فإنك سوف تعوق النظام الطبيعي في الجسم في نقل الفيتامينات خلال الجسم وتنظيم معدل الكولسترول كما أن الدهون تمدك بالطاقة ويجب ألا يتوقف الأطفال تماماً عن تناول الدهون حيث أن الدهون تمدهم بالحمض الدهني الذي يساعدهم على النمو بشكل طبيعي.