

الدهون مقبولة في حدود معقولة



أكّدت تقارير علميّة - عُرضت في مؤتمر دولي حول أساليب التغذية السليمة - أنّ الإتجاه للتغذية الصحيحة من خلال تناول وجبات غنيّة بالخضار والفواكه والحبوب والمواد الغنية بالألياف، والكمّيات المتوسطة من الدهون ولاسيما الدهون النباتية، وعلى رأسها زيت الزيتون يعتبر أفضل وسيلة للمحافظة على الصحّة، ومكافحة فرط الوزن، والوقاية من الأمراض.

وقال الباحثون - في مؤتمر عُقد في لندن - أنّ تقليل كمّية الدهون إلى أبعد حد أمر غير صحّي، بل على العكس لابدّ من تناول وجبات متوازنة تقل فيها السرعات الحرارية أي كمّية النشويات والسكريات والكربوهيدرات، ولكنها تحتوي على كمّيات معقولة من الدهون، وكمّيات كبيرة من الألياف والفيتامينات. ودعا المؤتمر إلى ضرورة تناول أغذية صحّية متوازنة على نمط الغذاء المتوسطي الذي يشتهر به حوض البحر الأبيض المتوسط الذي أثبت فاعليته في تقليل خطر الإصابة بالسرطان لأنّه يتركّز على الخضار، والفواكه، والزيتون، والسّمك، والزيوت المستخرجة من البذور النباتية.