

## مأكولات دسمة لكنها صحية



الكثيرون يتهمون الدهون بأنّها السبب المباشر للبدانة وأمراض عديدة مزمنة مثل أمراض القلب، السرطان السكتة الدماغية. ولكن ليست كلّ الدهون متساوية بهذا الخصوص. ففي الواقع، هناك أنواع معينة من الدهون هي جيدة لصحتك وتساعدك على محاربة هذه الأمراض.

### الأفوكادو:

بالتأكيد، يحتوي الأفوكادو على نسبة عالية من الدهون، ولكن الأحادية والتي تعد جيدة لصحة القلب فهي تخفض نسبة الكوليستيرول السيئ في الدم. في السنوات الأخيرة، قامت الحكومة الأمريكية بمراجعة توصياتها الغذائية وحرصت على إدخال توصية بخصوص تناول كميات أكبر من الأفوكادو وذلك للحفاظ على صحة قلب أفضل.

إنّ الاعتدال في تناول الأفوكادو يعد أساسياً لتفادي زيادة الوزن وفي نفس الوقت الاستفادة من الفوائد الصحية. فحبة الأفوكادو الواحدة المتوسطة الحجم تحتوي على 30 غراماً من الدهون. حاول استبدال الزبدة أو قشدة الجبن، أو المايونيز مع شرائح الأفوكادو.

### زيت الزيتون:

يستخدم زيت الزيتون كثيراً في حمية البحر الأبيض المتوسط بحيث إنّّه يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ضغط الدم وبعض أنواع السرطان. لكن ملعقة صغيرة منه تحتوي على 45 وحدة حرارية أي أنّ الإكثار في تناوله قد يسبب زيادة في الوزن. ومن جهة أخرى، وفي دراسة جديدة، تبين أنّ تناول

زيت الزيتون بشكل معتدل قد يساعد في الوقاية من الجلطات الدماغية .

## المكسرات:

المكسرات هي من المأكولات الغنية جداً بالمغذيات، الفيتامينات والمعادن. فاللوز هو أغنى المكسرات بالفيتامين (هـ). والجوز يحتوي على أحماض الأوميغا / 3 المعروفة بفوائدها الصحية المتعددة. والفسق الحلبي يحتوي على اللوتين، الزياكسانثين، والكاروتينات والذي يعد مهماً لصحة العين. كما أن الأبحاث تشير إلى أن أكلة المكسرات عموماً هم أقل عرضة للإصابة بمرض السكري من النوع 2 وهم أيضاً أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب. يعد الفستق الحلبي من المكسرات الأقل بالسعرات الحرارية مقارنة بالمكسرات الأخرى بحيث إن تناول 20 حبة فستق يساوي تناول 6 حبات لوز أو 10 حبات فول سوداني.

## الأسماك الدهنية:

إن مصطلح "الأسماك الدهنية" قد يبدو غريبة للبعض فالكثيرون لا يعلمون أن السمك أيضاً يحتوي على الدهون.

ففي الحقيقة، تعد هذه الأسماك من أصح وأطعم أنواع الأسماك. كما أن الأسماك الدهنية مثل السلمون، التونة، السردين والماكريل تعد مليئة بالدهون والتي معظمها هي دهون الأوميغا / 3 الصحية. وعلى عكس الأسماك بشكل عام والدهنية منها بشكل خاص، تحتوي اللحوم وخاصة اللحوم الحمراء على كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي تشكل خطراً على صحة القلب والشرايين. ووفقاً لجمعية القلب الأمريكية، يجب على الناس تناول الأسماك الدهنية بمعدل لا يقل عن مرتين في الأسبوع حفاظاً على صحة القلب.

## البيض:

الناس غالباً ما يعتقدون أن تناول بياض البيض بدلاً من تناول البيضة كاملة هو خيار أكثر صحة، وذلك لاحتوائه على كميات أقل من الدهون. فعلى الرغم من أن بياض البيض يحتوي فعلاً على كمية دهون أقل من صفار البيض إلى أن الصفار يحتوي على عناصر غذائية متعددة. كما أن البيضة تحتوي على 5 غرامات من الدهون إلى أن 1.5 منها هو من الدهون المشبعة فقط. البيض يعد أيضاً من المصادر الجيدة الغنية بمادة الكولين بحيث إن صفار بيضة واحدة يحتوي على 300 ميكروغرام من الكولين. ومن جهة أخرى، يحتوي صفار البيض على الفيتامين (ب 12) الذي يساعد في تنظيم عمل الدماغ والجهاز العصبي. وبينما هناك الكثير من اللغط يدور حول علاقة صفار البيض بالكوليستيرول وأمراض القلب إلى أن الأبحاث الجديدة تؤكد أن تناوله باعتدال يساهم بتحسين صحة القلب.