



Women's Health at Work



Health  
Western Sydney  
Local Health District

## الدهون

نحن نعرف أن الطريقة التي نأكل بها تلعب دوراً كبيراً جداً في صحتنا. وعلى الخصوص، تحدّد كمية وأنواع الدهون التي نأكلها صحة قلوبنا. وبما أن مرض القلب هو السبب الأول لموت الأستراليين، فمن المهم أن نفهم مقدار وأنواع الدهون التي يجب أن نأكلها.

- تساعد الدهون على إعطاء الطعام مذاقه الجيد، وبعض الدهون ضرورية للصحة. تحتوي بعض الأطعمة الدسمة أيضاً على الفيتامينات الضرورية "أ" و"دي" و"إي". لذلك فإننا نحتاج لأكل بعض الدهون.
- لكن الدهون غنية بالسرعات الحرارية، لذا فإنه إذا أكلنا الدهون من أي نوع بكميات كبيرة يمكن أن يرتفع وزننا.

### بعض الدهون أفضل من بعضها الآخر.

- لعلك سمعت عن الدهون "السيئة" قبل الآن... وهي الدهون المشبعة والمتحوّلة. وهي الدهون التي يجب أن نكون حذرين منها.
- عندما نأكل كميات كبيرة من الدهن السيء المشبع، فإنه يرفع معدّل الكوليسترول لدينا الذي يسبّب تكوّن اللويحات في شراييننا. يمكن أن تستمر اللويحات بالنمو إلى أن تسدّ الشريان في نهاية الأمر. إذا كان الشريان المسدود قريباً من القلب نُصاب بنوبة قلبية. أما إذا كان الشريان المسدود قريباً من الدماغ، فإننا نُصاب بسكتة دماغية.
- يحصل الأستراليون على الكثير من الدهون المشبعة من مصادر حيوانية مثل اللحوم الدهنة والحليب والجبن كامل الدسم وكذلك من مأكولات مثل البسكويت والكعك والبطاطا المقلية.
- تقترح الإرشادات الغذائية الأسترالية أن نستعيض عن هذه الدهون السيئة بالدهون الجيدة، وهي الدهون متعددة اللاتشبع وأحادية اللاتشبع.
- يساعدنا ذلك في تخفيض معدّل الكوليسترول لدينا وتخفيف إمكانية إصابتنا بمرض القلب والسكتة الدماغية.
- نستطيع أن نزيد الدهون الجيدة في غذائنا باختيار زيوت صحية أكثر مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون للوجبات، واستخدام المرجرين والأفوكادو لمسحه على الخبز بدلاً من الزبد، وتناول المكسرات والبذور كمأكولات خفيفة وأكل سمك السلمون أو الطونة مرتين إلى 3 مرات في الأسبوع.
- أسهل طريقة للحدّ من أكل الدهون المشبعة هو اختيار اللحم الخالي من الدهن ومنتجات الألبان قليلة الدسم.
- يمدّ كوب واحد من الحليب كامل الدسم بما يقرب من ثلث الحدّ اليومي المقرّر لك من الدهون المشبعة. إذا رغبت في التحوّل إلى الحليب مسحوب الدسم فإنك تتجنّب بذلك كل الدهن المشبع.

- قد توَدِّين أيضاً تجربة تناول الكعك والبسكويت والبطاطا المقلية على فترات أكثر تباعداً. لذا فإنك إذا قمتِ ببعض من هذه التغييرات الصغيرة في غذائك ستقللين من الدهون السيئة وتزيدين من الدهون الجيدة في غذائك وستقللين من إمكانية إصابتك بمرض القلب أو السكتة الدماغية.

تم إعداد هذه الرسالة بالشراكة مع:



برنامج SHAPE عبارة عن برنامج على أساس مجموعة يستطيع أن يساعدك على تعلّم كيفية جعل أسلوب حياتك صحياً. للمزيد من المعلومات اتصلي بـ WentWest على الرقم (02) 8811 7100