مجموعة كليفلاند الطبية تحدد حاجة أجسامنا للدهون يوميا

حددت مجموعة "كليفلاند" الطبية المرموقة في الولايات المتحدة، مقدار (الدهون) التي يحتاجها الإنسان في اليوم، محذرة في الوقت نفسه من الإكثار من الدهون المشبّعة.

ووفقاً لنصائح خبراء الأغذية فإن الشخص الذي يرغب في المحافظة على رشاقته يحتاج إلى اتباع نظام غذائي متوازن، لا سيما عندما يتعلق الأمر بالدهون التي تؤدي إلى اضطرابات صحية خطيرة مثل الكوليسترول والنقرس.

ومع انهماك كثيرين في إعداد أطباق دسمة ترافق عيد الأضحى، يثار النقاش حول الكمية التي ينبغي عدم تجاوزها من اللحوم والدهون.

وفي الولايات المتحدة، مثلا، تشير بيانات المراكز الأمريكية لمراقبة الأمراض والوقاية منها، إلى أن ارتفاع نسبة الكوليسترول يؤدي إلى أمراض تعد من بين أبرز أسباب الوفيات في البلاد.

وبحسب إرشادات صادرة عن مجموعة كليفلاند الطبية المرموقة في الولايات المتحدة، فإن المطلوب هو ألا تتجاوز نسبة الدهون 30% من إجمالي السعرات التي يتناولها الفرد في يوم كامل.

وينصح الخبراء بأن يكون أغلب هذه الدهون صحية، أي ليست من الدهون المشبعة التي تزيد العرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

وهذا معناه أن الأطباء يوصون بألا تتجاوز نسبة الدهون المشبعة ما يقارب 5 و6% من إجمالي السعرات المتناولة في يوم كامل.

وتبعا لذلك، فإن الشخص الذي يتناول ألفي سعرة حرارية في اليوم، مثلا، عليه ألا يتجاوز 80 غراماً من الدهون غير المشبعة، بينما يتزايد القلق في الكثير من دول العالم إزاء انتشار عادات غذائية غير صحية مثل إدمان الوجبات السريعة.

ولتفادي كثرة الدهون في الطعام، يوصي الخبراء باتباع نظام غذائي متنوع يضم الخضار والفواكه، مع الابتعاد قدر الإمكان عن الأطعمة التي خضعت للمعالجة كنقانق "الهوت دوغ" واللحوم المقددة.