

## هل تساعد الأطعمة الخالية من الدهون على إنقاص الوزن... طبيب يوضح



وفقا للدكتور رومان بيشنياكوف خبير التغذية الروسي، تتراكم الدهون في منطقة البطن والخصر والظهر بسبب الإفراط في تناول الطعام وليس بسبب الأطعمة الغنية بالدهون.

ويشير الطبيب، إلى أن "التقليل من تناول الأطعمة الدهنية يقلل فعلا من السعرات الحرارية التي يحصل عليها الجسم. فمثلا يحتوي غرام واحد من الدهن على 9 سعرات حرارية، في حين يحتوي غرام من البروتين أو الكربوهيدرات على 4 سعرات حرارية. ولكن مع ذلك يمكن أن يزداد الوزن حتى في حالة تناول أطعمة قليلة الدهون".

ويضيف: "كما أن تناول الفواكه المفيدة (الخالية من الدهون تقريبا) بدلا من الحلويات يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن أيضا. فمثلا يجب أن تحصل المرأة في المتوسط على 1.3 ألف سعرة حرارية في اليوم ارتباطا بنمط حياتها ونشاطها البدني. فتناول موزتين و300 غرام من العنب يعطي نصف حاجتها اليومية من السعرات الحرارية، هذا من دون الأخذ بالاعتبار تناول وجبات الطعام الرئيسية".

ويؤكد خبير التغذية أن "الجسم لن يتمكن من أداء وظائفه من دون الدهون. لأن الدهون تشارك في عملية التمثيل الغذائي، وإنتاج الهرمونات، مثل هرمون التستوستيرون، وامتصاص فيتامينات D، A، E، K، وتحتاجها منظومة المناعة، وحتى العين تحتاج إلى الدهون".

ووفقا له الحديث يدور حول الدهون "الصحية" الموجودة في الأسماك والزيوت النباتية والمكسرات. أما النقانق والصومج والسمن النباتي والمعجنات فتحتوي على دهون "سيئة" تؤثر سلبا في صحة الأوعية الدموية ومتوسط طول العمر. وعموما يحتاج الإنسان في المتوسط يوميا إلى حوالي 200 غرام من اللحوم أو الأسماك وملعقة طعام زيت نباتي وعشر حبات مكسرات و400-500 غرام من الخضروات والفواكه.