

## سؤال: ما المقصود بالدهن؟

الدهن يتكون من الأحماض الدهنية المتحوّلة، والأحماض الدهنية المشبّعة، والأحماض الدهنية غير المشبّعة. الأحماض الدهنية المتحوّلة هي الدهون غير المشبّعة الموجودة في الأطعمة التي توجد في الحيوانات المجترة، مثل منتجات الألبان واللحوم، والزيوت النباتية المهدرجة جزئياً المنتجة صناعياً. وعادة ما توجد الأحماض الدهنية المتحوّلة في الأغذية المصنّعة، والوجبات السريعة، والوجبات الخفيفة، والأطعمة المقلية، والمبيّتزا المجمدة، والفطائر، والبسكويت، والسمن النباتي، والأطعمة التي تدهن على الخبز (1). وتوجد الدهون المشبّعة في بعض أنواع المواد الغذائية مثل اللحوم الدهنية والزبدة وزيت النخيل وزيت جوز الهند والقشدة والجبن والسمن والشحم. أما الدهون غير المشبّعة فتوجد طبيعياً في الأغذية مثل الأسماك والأفوكادو والمكسرات وزيت دوار الشمس وزيت الكانولا وزيت الزيتون.

## سؤال: هل يُعدُّ استهلاك الدهون غير صحي؟

إن استهلاك الدهون يمد الجسم بالطاقة، ويدعم نمو الخلايا، ويحمي أعضاء الجسم ويبقيها دافئة. لكن فرط استهلاك الدهون يعدّ أمراً غير صحي. كما يرتبط استهلاك الأحماض الدهنية المتحوّلة، وبخاصة الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً المنتجة صناعياً، بزيادة خطر الإصابة بالمرض القلبي، والعقم، والانتباذ البطاني الرحمي، وحصى المرارة، وداء ألزهايمر، والسكري، وبعض أنواع السرطان.

## سؤال: ما هو مستوى تناول الدهون الذي توصي به منظمة الصحة العالمية؟

توصي منظمة الصحة العالمية، كجزء من النظام الغذائي الصحي، أنه ينبغي للدهون أن تشكّل نسبة أقل من 30% من إجمالي مدخول الطاقة. والأحماض الدهنية غير المشبّعة أفضل من الأحماض الدهنية المشبّعة. ولما تعتبر الأحماض الدهنية المتحوّلة المصنّعة مكوناً من النظام الغذائي الصحي.

ولتلبية توصية منظمة الصحة العالمية عملياً بشأن اتباع نظام غذائي صحي ونمط حياة صحية، فإن هذا يعني اتباع نظام غذائي يحتوي على مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات ومنتجات الحبوب، وبخاصة الحبوب الكاملة الغنية بالألياف؛ ومنتجات الألبان الخالية من الدسم أو منخفضة الدسم؛ والمبقوليات والدواجن واللحوم الخالية من الدهون والأسماك، ويفضل الأسماك الغنية بالزيوت، على الأقل مرتين في الأسبوع (2).

## سؤال: ما هو تأثير تناول الحالي للدهون في الإقليم؟

يرتبط النظام الغذائي الذي يحتوي على كمية كبيرة من الدهون بالسمنة وفرط الوزن، وكلاهما يزيد من احتمالية الإصابة بالسكري. وهناك صلة قوية بين السمنة والوفيات. ويعاني كل من الذكور والإناث، في الإقليم، من فرط الوزن والسمنة. وتشير التقديرات إلى أن أكثر من 50% من النساء تعانين من فرط الوزن. وتعاني تقريباً نصف النساء المصابات بفرط الوزن من السمنة (3). والمصوّرة أكثر إثارة للقلق بين الأطفال والمراهقين. ويُسهم الإفراط في تناول الأغذية مرتفعة السعرات الحرارية، والاستغراق في الأنشطة الترفيهية داخل المباني، مثل مشاهدة التلفزيون وتصفح الإنترنت وممارسة ألعاب الكمبيوتر، في زيادة معدلات سمنة الأطفال. وعلى المستوى الإقليمي، ارتفعت معدلات فرط الوزن وسمنة الأطفال دون سن الخامسة من 5.8% إلى 8.1% بين عامي 1990 و2012، وهو ما يزيد على المتوسط العالمي الذي يبلغ 6.7%. وينتشر فرط الوزن والسمنة في صفوف المراهقين والمرهقات (13-15 عاماً) انتشاراً كبيراً (4).

## سؤال: ما هو تأثير الحد من تناول الدهون على الصحة؟

خفض تناول الدهون يقلل من خطر الإصابة بالمرض القلبي والسكري والمغرم والمانتبات البطني الرحمي وحصى المرارة وداء آلزهايمر والسكري وبعض أنواع السرطان.

**سؤال: من المسؤول عن تناول الدهون واستهلاكها؟**

إن لكل شخص دور في خفض تناول الدهون وخفض استهلاكها. وتضطلع الحكومات والقطاع الخاص والمجتمع المدني كلهم بدور في تعزيز خفض استهلاك الدهون.

**سؤال: كيف يمكن للحكومات تقليل كمية الدهون التي يتناولها ويستهلكها السكان؟**

ينبغي للسياسات والاستراتيجيات الحكومية أن تهيئ بيئات تمكن السكان من استهلاك كميات كافية من الأذنية المأمونة والمغذية التي تشكل نظاماً غذائياً صحياً، بما يشمل خفض مستويات الدهون. ويعدّ تحسين العادات الغذائية مسؤولية مجتمعية وكذلك مسؤولية فردية. وهذا يتطلب نهجاً قائماً على السكان ومتعدد القطاعات وثيق الصلة بثقافة السكان.

**سؤال: كيف يمكن للأفراد تقليل تناول الدهون؟**

يمكن للأفراد خفض تناول الدهون عن طريق (2):

تغيير طريقة طهي الطعام - بإزالة الأجزاء الدهنية من اللحم؛ واستعمال الزيت النباتي (وليس الزيت الحيواني)؛ وغلي الطعام أو طهيه بالبخار أو في الفرن بدلاً من القلي؛

تجنب الأطعمة المصنعة التي تحتوي على الدهون المتحولة؛

الحد من تناول الأذنية التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة (مثل الجبن والآيس كريم واللحوم الدهنية).

**سؤال: ما هو دور منظمة الصحة العالمية في دعم البلدان للحد من استهلاك الدهون؟**

يعتبر القضاء الفعلي على تناول الدهون المتحولة والحد من تناول الأحماض الدهنية المشبعة واحداً من التدخلات الاستراتيجية في مجال الوقاية من عوامل الخطر والحد منها في إطار العمل الإقليمي (5). وقد أصدر المكتب الإقليمي لبياناً بالسياسات والإجراءات الموصى بها لتقليل استهلاك الدهون والحد من معدلات الإصابة بالنوبات القلبية في الإقليم (6).

بالإضافة إلى ذلك، تعمل منظمة الصحة العالمية في إطار الاستراتيجية العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، وبالتعاون وثيق مع الحكومات من أجل تحقيق الغايات العالمية التسعة الرامية إلى الحد من الأمراض غير السارية، وهي تتيح لنا جميعاً



[Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2015](#) 7.

[The Work of WHO in the Eastern Mediterranean Region Annual Report of the Regional Director 2014. Cairo: WHO Regional Office for Eastern Mediterranean; 2015](#) 8.

Sunday 12th of May 2024 10:01:31 AM