

الدهون المتحولة تقتل 17 مليون شخص سنوياً







القاهرة: «الخليج»

قالت وزارة الصحة والسكان في مصر، إن أكثر من 17 مليون حالة وفاة تحدث في العالم سنوياً، بسبب الدهون المتحولة.

وأوضحت الوزارة أن هذه الدهون تؤدي إلى زيادة في معدلات الإصابة بأمراض القلب الوعائية، مشيرة إلى أهمية خلو الوجبات منها.

وتوجد الدهون المتحولة في المنتجات الغذائية الصناعية، مثل الزبدة، والسمن النباتي، وزيت الطبخ النباتية المهدرجة، والأطعمة المقلية والمخبوزة مثل البسكويت والفطائر، واللحوم الحمراء الطبيعية، ومنتجات الألبان، لكن الخطورة الأكبر تكمن في الدهون الصناعية. وتزداد الخطورة في الأطعمة المبيعة بالمطاعم والشوارع؛ إذ تحتوي على دهون صناعية بنسب عالية.

وشهدت السنوات الماضية توسعاً كبيراً في استخدام الدهون المتحولة على مستوى العالم؛ لأنها أرخص. وتشكل الزيوت المهدرجة خطراً كبيراً على الصحة؛ لأن تركيز الدهون المتحولة بها يتراوح بين 25 و45% في المتوسط، خاصة أن هذه الزيوت تستخدم في القلي، وتتعرض إلى درجات حرارة عالية.

وتعدّ الدهون المتحولة، وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية، أحماضاً دهنية غير مشبعة، تتسبب مع تناولها في الغذاء اليومي في إضعاف كفاءة الشرايين والقلب، وصولاً إلى حالة الانسداد، بما يؤدي إلى نوبات قلبية، وحدوث الوفاة. وتؤكد أن اتباع نظم غذائية غير صحية، مع قلة النشاط البدني والرياضي، وتعاطي التدخين، من أشد العوامل الضارة بصحة الإنسان.

وتزداد المخاطر الصحية كلما زاد حصول الإنسان في طعامه على كميات أكبر من الدهون المتحولة، فمثلاً، إذا تضمن 34% من الدهون، فإن نسبة التعرض لأمراض القلب تصل إلى 28.