





المملكة العربية السعودية
جامعة الملك سعود
كلية الزراعة
مركز الإرشاد الزراعي

استهلاك الزيوت والدهون

إعداد إرشادي:
الدكتور عماد الشافعي
مركز الإرشاد الزراعي

المادة العلمية:
الدكتور حسن عبدالله القحطاني
قسم علوم الأغذية

نشرة إرشادية رقم (٧)

١٤٠٨ هـ

مطابع جامعة الملك سعود ١٤٠٨ هـ



أهمية الزيوت والدهون

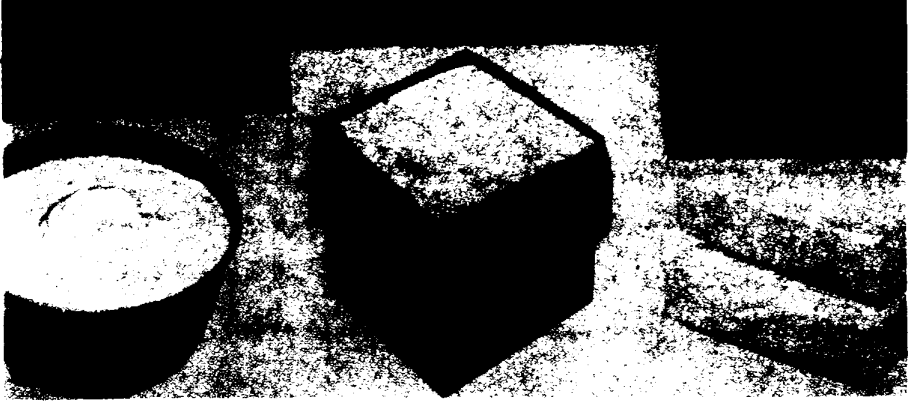
للزيوت النباتية والدهون الحيوانية أهمية كبيرة في حياة الإنسان فهي عنصر غذائي مهم، كما تدخل في كثير من الصناعات غير الغذائية المهمة مثل صناعة الصابون والدهانات والحبر، كما تتخلف عن مصانعها منتجات ثانوية مهمة مثل الأعلاف الحيوانية ومركبات البروتين والجليسول وغيرها.

وللزيوت والدهون استعمالات كثيرة في الغذاء ومنها زيوت الطبخ والسلطة، كما تدخل في صناعة المرجرين والمسلي الصناعي. وتعتبر الزيوت والدهون مصدراً غنياً للطاقة، حيث أن الجرام الواحد من الدهون يزود المستهلك بمقدار من الطاقة يساوي تقريباً ضعف الطاقة الناتجة من جرام الكربوهيدرات أو البروتين. ولذلك فمن الضروري أن يحتوي الطعام على كمية من الدهون تسهم بحوالي ٣٠ - ٣٥٪ من قيمته الحرارية.

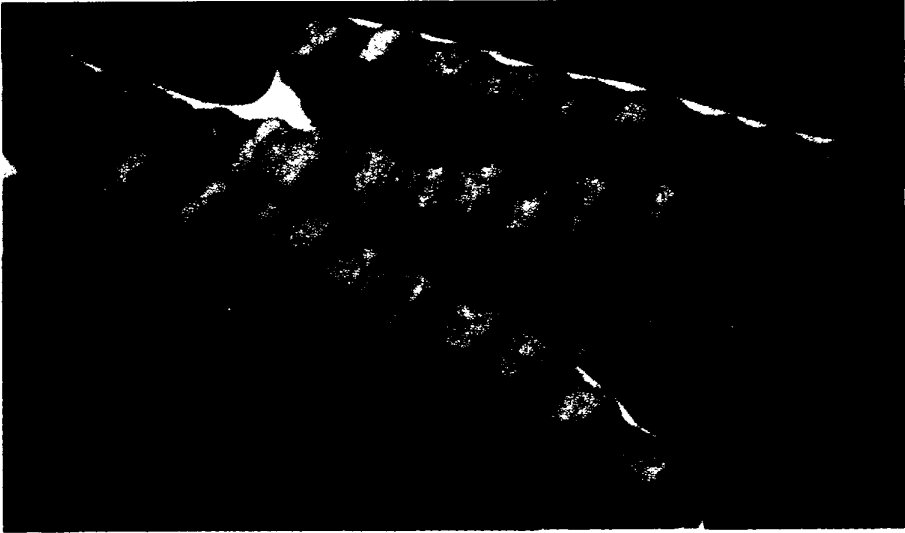


شكل (١) زيت السلطة تفتح الشهية وتحبب الطعام.

وقد يعتقد الكثير من الناس أن الدهون مواد لادور لها أكثر من كونها تتراكم بسرعة في أماكن معينة من الجسم ومن ثم يقتصدون في استهلاكها إلا أن الحقيقة تبدو أكثر وضوحًا إذا عرفنا أن الزيوت والدهون حوامل لبعض الفيتامينات مثل فيتامين أ، ك، هـ، د. كما أنها تحتوي على عدد من الأحماض الدهنية الأساسية والتي لا يستطيع الجسم تكوينها. ولذلك فهي مهمة للنمو والتكاثر وحماية الجسم من الجوع وتزداد تلك الأهمية في فترة الحمل والرضاعة وفي تغذية الأطفال.



شكل (٢) المرجرين المصنعة من الزيوت النباتية في تناول المستهلك الحريص على خفض معدل الكوليسترول في الدم.



شكل (٣) شرائح البطاطس المقلية في زيوت الطبخ النباتية.



شكل (٤) استخدام زيوت الطبخ النباتية في قلي الجمبري المغلف بالجلل والتغليف بالجلل لضمان عملية القلي بأقل كمية ممتصة من الزيت.

الدهون الحيوانية و المجتمع السعودي

تعتبر لحوم الحيوانات مثل الأبقار والغنم، والدهن المخزن مثل ذيل أو كفل الغنم وسنام الجمل، ودهن البطن في الأبقار ودهون ألبان الحيوانات الثديية والمسماة بـ «السمن» من أهم المصادر الحيوانية للزيوت والدهون. ويعتمد المجتمع السعودي إلى الإكثار منها حيث أنها تضيفي الطعم والاستساغة للطعام بالإضافة إلى الشعور بالشبع التام بعد الأكل.

إن تناول هذه الدهون يتم عن طريق تناول اللحوم أو خلطات من البر والسمن البلدي كما في معظم الأكلات الشعبية المنتشرة.

كما يعتقد البعض أن الأرز أو الوجبة الشعبية «الكبسة» ليس بها كميات كبيرة من الدهون، ولكن الملاحظ أن حبيبات الأرز تطبخ في مستخلص اللحم والمحتوي على نسبة عالية من الدهن مما يؤدي إلى تشربها واستهلاك الدهون بطريقة غير مباشرة. والمعروف أن الإفراط في استهلاك الدهون الحيوانية قد يؤدي إلى زيادة الكوليسترول في الدم، وتصلب الشرايين، ومشكلات صحية أخرى - لاسمح الله -، وخاصة مع قلة الحركة واسترخاء الجسم. ويجب علينا أيضاً ألا نتجاهل دور الدهون الحيوانية في زيادة الوزن والسمنة وهي أضرار يمكن الحد منها أو تجنبها من خلال الشغل العضلي والتدريبات الرياضية المختلفة والتي تؤدي إلى أكسدة الدهون وتقليل فرص تراكمها في الجسم.



شكل (٥) صورة جانبية توضح الدهون السطحية على جسم الديبحة.



شكل (٦) مقطع عرضي من ظهر الذبيحة يوضح تداخل الدهون مع اللحم الأحمر.

الزيوت النباتية

وهي عبارة عن نواتج دهنية نباتية سائلة بصورة عامة، ويمكن الحصول عليها إما بالاستخلاص بالمذيبات أو بعصر البذور أو الثمار أو كليهما معا. ومن أمثلتها زيت ثمار الزيتون، زيت جوز الهند، زيت بذور دوار الشمس، زيت فول الصويا، زيت بذرة



شكل (٧) البذور الزيتية مصادر غنية للزيوت النباتية والكسب.

الكتان، زيت بذور اللفت، زيت النخيل وزيت بذرة النخيل، زيت الذرة، زيت السمسم وزيت الفول السوداني. والملاحظ أن الزيوت النباتية قد لعبت دوراً كبيراً في السنوات الأخيرة حيث بدأت تحل تدريجياً محل الشحوم الحيوانية نظراً لتوافرها بكميات كبيرة ورخص ثمنها وسهولة تصنيعها بالإضافة إلى صفاتها الطبيعية والكيماوية المرغوبة حيث تخلو من الكوليسترول. لذلك ينصح الأطباء عادة بالاستعاضة عن جزء من الشحوم الحيوانية بالزيوت النباتية.



شكل (٨) زيت الذرة النقي يستخرج من الذرة الشامية باستخدام المذيبات العضوية.

كيف نحافظ على الدهون الحيوانية والزيوت النباتية

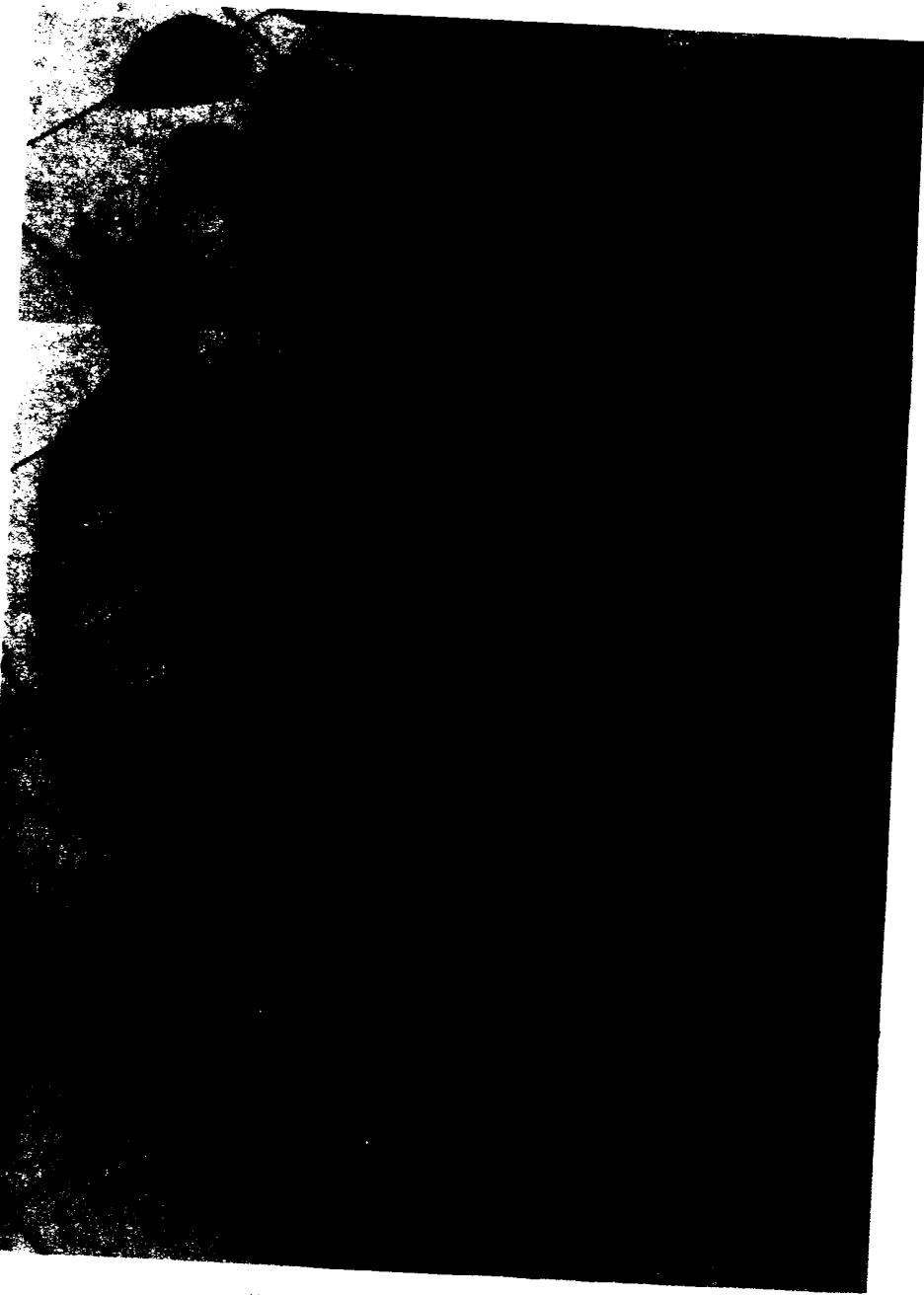
تتميز الدهون الحيوانية بالنشاط الإنزيمي العالي الذي يعمل على تحلل الدهون وتحور الأحماض الدهنية، لذا ينصح عادة بحفظها على درجة التجمد بعد ساعات قليلة من الذبح. أما الزيوت النباتية فتتميز بطول فترة صلاحيتها على درجة الحرارة العادية حيث أنها تمر بمراحل طويلة من التكرير والتنقية والهدرجة لتحويلها من الصورة الخام

غير القابلة للاستهلاك إلى زيوت مهدرجة في متناول المستهلك . وبعد شراء هذه الزيوت لابد من أخذ الحيلة عند تخزينها في المطبخ أو المنزل وذلك بحفظها في أماكن بعيدة عن الضوء والحرارة وأن تغلق بإحكام دائماً بعد الاستعمال وذلك منعاً للفساد والتزنخ الذي يؤدي ليس فقط إلى تغير الطعم والرائحة، بل إلى فقدان في القيمة الغذائية لهذه الزيوت .

ويلاحظ أيضاً أن تكرار استعمال الزيوت النباتية في عملية القلي ينتج عنه تكسير مركبات الزيت وإنتاج مركبات قد تضر بصحة الإنسان عند استهلاكه لذلك الغذاء المقلي: كما أن بقايا الطعام المقلي في الزيت تساعد على سرعته أكسدته وفساده لذا ينصح دائماً بتنظيف الزيت أولاً بأول بعد القلي وحفظه في وعاء مغلق يوضع في مكان بارد، علاوة على تجنب استخدام الزيت نفسه في القلي لأكثر من مرتين أو ثلاث مرات .

دهون وزيوت الأسماك

بالرغم من أن دهون أجسام وزيوت أكباد الأسماك تعتبر من المصادر الحيوانية للدهون والزيوت إلا أنها تختلف في تركيبها الكيماوي وصفاتها الطبيعية عن دهون الحيوانات البرية . حيث تتميز زيوت الأسماك مثلاً بقدرتها على خفض كوليسترول الدم، كما يستخدم زيت أكباد الأسماك عادة للأغراض الطبية وذلك لكونه مصدراً جيداً للفيتامينات وخاصة فيتامين أ، د . ونظراً للأهمية الاقتصادية الكبيرة لزيوت الأسماك فإنها تنقى ثم تهدرج لإنتاج المرجرين والمسلي الصناعي ، ويتم ذلك بعد الصيد مباشرة نظراً لسرعة فسادها . لذلك ينبغي عدم استهلاك الزيت الخام المستخلص من أسماك مضت على صيدها فترة طويلة نظراً لتعرض هذا الزيت الخام للأكسدة والتلف بشدة . وعادة ما تجرى عملية التسييح لاستخراج الزيت والأسماك طازجة جداً ولهذا السبب تقام مصانع منتجات الحيوانات البحرية عموماً على سفن الصيد لغرض البدء في التصنيع بمجرد الصيد .



شكل (٩) الحيوانات البحرية مصادر غنية للزيوت .

وقتاماً... لنتذكر دائماً:

- * أن الدهون مهمة جداً من الناحية الغذائية كمصدر للطاقة ونظراً لأنها تعتبر مواد حاملة لبعض الفيتامينات التي لاغنى للجسم عنها مثل فيتامين أ، ك، هـ، د.
- * أنه عند زيادة استهلاك الدهون فلا بد من زيادة الحركة وتقليل استرخاء الجسم وذلك من خلال العمل اليدوي والتدريبات الرياضية المختلفة والتي تؤدي إلى أكسدة الدهون وتقليل فرص تراكمها في الجسم.

ويجب أن نراعي:

- * أن الدهون الحيوانية سريعة الفساد ولذلك ينصح بحفظها على درجة التجمد بعد ساعات قليلة من الذبح.
- * أنه يمكن حفظ الزيوت النباتية في المطبخ في درجة الحرارة العادية ولكن لا بد من وضعها في أماكن بعيدة عن الضوء والحرارة كما يجب غلق زجاجاتها أو أوانها بإحكام بعد الاستعمال مباشرة، وذلك منعاً لحدوث الفساد والتزنخ واللذان يؤديان إلى تغير طعمها ورائحتها وفقدان في قيمتها الغذائية.
- * عدم استخدام الكمية نفسها من الزيت في القلي أكثر من مرتين أو ثلاث مرات لأن تكرار استعمال الزيت نفسه في قلي الطعام يؤدي إلى تغيير في تركيب هذا الزيت مما قد يضر بصحة الإنسان - لا قدر الله .
- * ضرورة تنظيف الزيت المستخدم في القلي من بقايا الطعام المقلي لأنها تساعد على سرعة فساده ثم يحفظ في وعاء مغلق بإحكام ويوضع في مكان بارد.

مع تميمات

مركز الإرشاد الزراعي
كلية الزراعة - جامعة الملك سعود

الرياض ١١٤٥١	هاتف: ٤٦٧٨٤١٣
ص. ب. ٢٤٦٠	٤٦٧٨٤١٤
	٤٦٧٨٤١٦