

## الأطعمة قليلة الدسم ليست خفيفة لهذه الدرجة



سواءً كان الأمر متعلق بالزبد أو الزبادي أو الأجبان... فإن الأنواع المخففة منتشرة في كل مكان! لكن هل تلك الأنواع مفيدة بالفعل للصحة كما تبدو؟ لذا عليك أن تتعلم فهم مضمون ملصقات المأكولات والاختيار بينها لاستهلاك أفضل.

المواد الغذائية قليلة الدسم تشبه إلى حد كبير المنتجات الغذائية المعتادة. وفي الواقع، يبدأ المصنعون بمنتج يتم إنتاجه كمياري، ثم يقومون بتخفيف السكر و/أو الدهون منه. أما هدفهم هو الحد من حصته من الطاقة.

ولاستبدال السكر، يستخدم المصنعون مواد صناعية: وهي بدائل السكر التي لا تحتوي على سعرات حرارية أو تحتوي على كمية قليلة منها. ولاستبدال الدهون، فإنهم يستخدمون أساليب عديدة. أولها هو استبدال الدهون بالماء. وتلك هي طريقة صنع صوص الخلل المخفف. أما إذا كان الأمر متعلق بالبسكويت قليل الدسم، فإن المصنع قد يزيد من كمية السكر، أو على العكس من ذلك، إذا كان البسكويت قليل السكر، فإنه يقوم بزيادة مقدار الدهون. وأخيراً، بعض المنتجات، مثل الزبادي، تكون قليلة الدهون والسكر معاً. تصنع الزبادي من لبن منزوع الدسم، يجعله يحتوي على كمية أقل من الدهون (جرام واحد أقل، وهو ليس بالقدر الكبير) ويتم تحليتها ببدايل السكر في حالات كثيرة.

### الأطعمة قليلة الدسم لا تؤدي لنقص الوزن

إنها بالطبع تحتوي على كمية أقل في السعرات الحرارية إلا إنها ليست منتجات سحرية. ولقد اجتمع رأي أخصائي التغذية والمصنعين على إن الاكتفاء باستبدال الأغذية المعتادة بأغذية قليلة الدسم لن يؤدي لإنقاص الوزن في أي من الأحوال. وبالإضافة إلى ذلك، فإن بعض المستهلكين لديهم قابلية لتناول ضعفي كمية الطعام من المنتجات المخففة بزعم أنها لا تؤدي لزيادة الوزن.

### أحسن اختيار المنتجات الغذائية قليلة الدسم

إن القراءة المتأنية للملصقات الأطعمة تسمح بتقييم فائدة هذه المنتجات.

- اللبن: قليل الدسم، يكون إما نصف دسم أو منزوع الدسم. وهو يحتفظ بنفس معدل البروتين والكالسيوم والسكريات. ويؤدي نزع الدسم إلى فقد كمية كبيرة من الفيتامينات. ولهذا يتم إضافة الفيتامينات إلى بعض المنتجات.
- الزبادي: على غرار الزبادي التقليدي، يحتوي على سكر اللبن الطبيعي (اللاكتوز)، ونفس كمية البروتين والكالسيوم. ويفضل الزبادي التقليدي الطبيعي الذي لا يحتوي سوى على قدر قليل من الدهون. كما يكون الزبادي منزوع الدسم المضاف إليه الفاكهة مفيداً نظراً لقلّة كمية السكر به. ويتم استخدام بدائل السكر في الزبادي الذي لا يحتوي على مواد دهنية على الإطلاق. اختر أنواع الزبادي التي تحتوي على أقل قدر من السكريات.
- الزبد: يحتوي الزبد على مواد دهنية بنسبة 96%. وعند تخفيفها، تحتوي على 41 ل 65% من المواد الدهنية. ويتم استبدال المواد الدهنية بصفة أساسية بالماء. فالقواعد لا تشير على الدوام للزبد، ولكن لعجينة الفرد أو لمنتجات الألبان الخاصة بنسبة المواد الدهنية المصنعة من الألبان.
- السمن: يحتوي السمن التقليدي على مواد دهنية بنسبة 82%. وتتراوح نسبة المواد الدهنية في الزبد المخفف بين 40 و 60% مما يقلل من محتواها من السعرات الحرارية.
- المايونيز: يحتوي على مواد دهنية أقل مرتين من المايونيز العادي.
- الأجبان: هناك أنواع قليلة الدسم من الجبن الطري تحتوي على 25 إلى 30% مواد دهنية وهناك أنواع من الجبن المطبوخ أو الجامد التي تحتوي على 20 إلى 25%. وإذا اقتصر مقدار الجبن الذي تتناوله يوميًا على 30 جم، فاختر النوع الذي يروق لك. وتشهد أنواع الجبن المعجون قليل الدسم بالفرد إقبالاً خاصاً. وعادة ما يتم تناوؤها على الإفطار أو يتم تناوؤها في الفطار أو استخدامها في العديد من وصفات الطعام.
- بدائل السكر: تمتاز بدائل السكر الجديدة بطعم قريب من طعم السكر لكنها أقل في السعرات الحرارية بأكثر من عشر مرات من السكر. ويتم التفريق بين بدائل السكر التي تعرف باسم السكريات الكحولية (السوربيتول، المانيتول، المالتيتول...) المستخدمة في البونبون واللبن وبدائل السكر الصناعية (الأسبرتم، الاليسولفام بوتاسيوم، سكر الوز) الموجودة في منتجات الألبان والمشروبات والحلويات. وتتوافر في صورة مسحوق أو سائل وفي أقراص، أو في أكياس صغيرة. وإن كثرة تناوؤها (خاصة بالنسبة للسكريات الكحولية) قد يؤدي إلى مشاكل في الهضم.

- **عصائر الفواكه:** احذر منها، حيث أن عصائر الفاكهة التي لا تحتوي على سكر مضاف، لا تحتوي على السكر ولكن تحتوي دائماً على سكر الفاكهة الطبيعي. وتعادل ثمرة الفاكهة المعصورة نصف كوب. أما الكوب الكبير فيعادل ثمرتي فاكهة.
- **الشوكولاتة قليلة السكر:** لا تكون ذات فائدة كبيرة، لأنه عادة ما يتم استبدال السكر بها بالدهون.

### المنتجات قليلة الدسم والقانون

وفقاً للقانون، يمكن تصنيف المنتج على أنه قليل الدسم إذا تم خفض محتواه من السعرات الحرارية أو محتواه من أحد العناصر (السكر، المواد الدهنية، الخ) -25% على الأقل بالنسبة للمنتج المعياري. وذكر كلمة «قليل الدسم» هي مرادف لكلمة «لايت» أو «قليل المحتوى من...». ويجب أن تعرف أن: جميع منتجات الألبان و الأجبان منزوعة الدسم تحتوي على نفس كمية البروتين والكالسيوم التي تحتويها المنتجات كاملة الدسم. لا يهتم نوع الدسم سوى بالجزء الدهني من المنتج فقط.