

أقل = أكثر دهون = صحة

• ما هي الدهون المتحولة؟

هي عبارة عن أحماض دهنية غير مشبعة تأتي من مصدرين إما طبيعي أو مصدر مصنع

2 تنتج في المصنع عن طريق إضافة هيدروجين للزيوت السائلة و تجعلها صلبة في درجة حرارة الغرفة



1 توجد في مصادر طبيعية بكميات قليلة جداً مثل الألبان و اللحوم

• أضرار الدهون المتحولة

زيادة الوزن و فرص الإصابة بالسكري



رفع الكوليسترول الضار و خفض الكوليسترول النافع



أمراض القلب و الأوعية الدموية



• المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون المتحولة / المهدرجة



• يكون التعرف على الدهون المتحولة عن طريق



• توصي منظمة الصحة العالمية بأن يكون استهلاك الدهون المتحولة بنسبة أقل من 1% من إجمالي استهلاك الطاقة

{1%}



مثال
أن يكون استهلاك الشخص الذي يتبع نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية لا تزيد عن 2,2 جرام / يوم من الدهون المتحولة