**الدهون المشبعة**

تُعرف الدهون المشبعة أيضاً باسم الدهني، والحمض الدهني المشبع، وباللغة الإنجليزية تسمى Saturated Fatty Acid، وهي حمض دهني تألفت فيه كافة ذرات الكربون المشبعة بالهيدروجين؛ بمعني تضم أكبر عدد من الهيدروجين تستطيع أن تحمله، وتكون كافة الروابط بين ذرات الكربون داخل السلسلة روابط أحادية.

 **خصائص الدهون المشبعة**

* تحتفظ بصلابتها داخل درجة حرارة الغرفة.
* لا يمكن هدرجتها.
* لا تذوب في الماء.

صيغة الدهون المشبعة تكون بذرة كربون مشبعة مع ثلاث ذرات من الهيدروجين، ثمّ سلسلة مكررة مكوّنة من ذرات الكربون الوسطية، ومجموعة كربوكسيل التي تعرف باسم الجزء الحمضي (COOH) الموجودة في نهاية السلسلة.

 **ملاحظة**: جميع الحموض الدهنية المشبعة تكون نفسها، لكنها تختلف من حيث طول السلسلة، فمثلاً: حمض الستريك المشبع يضم ثماني عشرة ذرة كربون.

**فوائد تناول الدهون المشبعة**

* تزيد مستوى الطاقة في الجسم.
* تشارك في تصنيع وبناء الهورمونات وبعض المركبات الأخرى داخل الجسم.
* تعطي شعوراً للجسم بالشبع بعد تناولها.
* تبطئ عملية الهضم لذلك يبقى الطعام في المعدة لمدة أطول.

 **أضرار تناول الدهون المشبعة**

عند الإسراف في تناول الدهون المشبعة فإنّها تسبب ما يأتي:

* ترفع مستوى الكولسترول الضار في الدم مما تسبب الإصابة بأمراض القلب، ومرض تصلب الشرايين.
* تؤدي إلى السمنة التي تسبب العديد من المشاكل مثل: ا
* لإصابة بداء السكري، والتهابات المفاصل والعظام.

**مصادر الدهون المشبعة الدهون المشبعة:**

* منتجات الألبان، وزبدة جوز الهند، واللحوم الحمراء، والزيوت النباتية مثل: زيت النخيل، وزيت جوز الهند.
* الدهون المشبعة الضارة: اللحم الأبيض، والزبدة، وجلد الدجاح، واللية؛ أي الدهن.

 **طرق التخلص من دهون الجسم**

* اتباع نظام غذائي خاص نحذر فيه ما نأكله، فمن الأفضل تجنب الأطعمة الدسمة كالآيس كريم، أو ساندويش الجبن المشوي، واللحوم الحمراء، والحليب كامل الدسم قبل النوم.
* الامتناع عن أكل الكثير من السكريات، فالسكريات البسيطة تحديداً الفركتوز الموجود في الفاكهة يرفع نسبة الدهون داخل الجسم.
* الإكثار من تناول الألياف الغذائية لأنّها تقلل الدهون إلى حد كبير.
* الابتعاد عن المشروبات الممتلئة بالسكريات كالمشروبات الغازية، والمشروبات السكرية المحتوية على الفركتوز.
* أكل الأسماك بدلاً من تناول اللحوم الحمراء؛ حيث تساعد الأوميغا3 الدهنية على تقليل نسبة الدهون، وتعتبر مهمة جداً لسلامة القلب، ومن الأفضل تناوله مرتين في الأسبوع على الأقل، ومن أهم أنواع الأسماك المحتوية على الأوميغا3: السلمون، والرنجة، والماكريل، والسردين، والتونة.
* ممارسة التمارين الرياضية لمدة ثلاثين دقيقة في خمسة أيام من الأسبوع، مثل: السباحة، والرقص، والمشي السريع.