

المحاضرة الخامسة : الدهون :

الدهون:

تعد الدهون من اغنى مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الانسان و ذلك لانها تعد الاكثر تركيزا في سعراتها الحرارية

الدهون:

الدهون غير الرئيسية :

وهي الدهون التي توجد في بعض الاطعمة و لكن بصورة غير مرئية مثل (اللبن الحليب الجبن المكسرات بعض الخضروات)

الدهون الرئيسية :

و هي الدهون التي يمكن رؤيتها بصورة مستقلة مثل (الدهن الصناعي الزيوت النباتية زيت السمك الدهن الذي على اللحوم)

الدهون

الدهون غير المشبعة

الدهون المشبعة :

مركبة عديمة التشعب

احادية عديمة التشعب

هي الموجودة في السمك و معظم الزيوت النباتية مثل (زيت فول الصويا عباد الشمس بعض انواع الزبد) و هي ظاهريا تخفض مستوى الكوليسترول بالدم

هي دهون تسير بحرية ولا تتجمد حتى في درجات الحرارة المنخفضة مثل زيت الزيتون الفول السوداني معظم زيوت المكسرات) و تبدو متعادلة التأثير على الكوليسترول

و هي عبارة عن دهون صلبة من اصل حيواني او منتجات البان او مهدرجة مثل (الزيوت السائلة) و تتميز بانها لها علاقة بزيادة نسبة الكوليسترول بالدم و تؤدي الى امراض القلب و تصلب الشرايين

الدهون

-الدهون البنية ((brawn fat

تملك كمية عادية من صبغة الهيموغلوبين الموجودة في خلايا الدم الحمراء (red blood cells) فهي لا تستطيع تخزين الدهون و لكنها في الواقع لها القدرة على تزويد الجسم بالحرارة بواسطة حرقها للدهون وخلال الراحة

- الدهون الصفراء ((yellow fat

لها قدرة على تخزين الطاقة على شكل دهون

- دهون الدم

الدهون البروتينية :

و هي مجموعة من الجزيئات الحياتية (biomolecules) ناتجة من اتحاد

بعض الدهون مع البروتينات لتكون
الدهون البروتينية ان الجزء الدهني المتحد
بالبروتين و هو ثلاثي اسيل كليسول حر
(او مؤستر) بنسب معينة و توجد الدهون
البروتينية في غلاف المايكوكونديريا و
الشبكة الاندوبلازمية و غلاف النواة

- بروتينات دهنية ذات كثافة عالية :

hdl

(highdensity lipoprotein)

هذه البروتينات مفيدة من ناحية
تقليل فرص الاصابة بمرض
تصلب الشرايين
(protective) وهي ضد
امراض القلب و الشرايين

- بروتينات دهنية ذات كثافة واطنة

ldl

low density
(lipoprotein)

تحتوي هذه البروتينات الدهنية على
نحو (40-50 %) من الكوليسترول
وبهذا تكون نحو ثلثي الكوليسترول
الموجود في الدم وتتكون في الكبد
وضيفتها نقل الكوليسترول من الكبد
الى الخلايا و الانسجة و عادة يكون
هذا البروتين في النساء اقل من
الرجال قليلا باستثناء مدة الياس عند
توقف الطمث ان الحجم الصغير
لجزيئة (ldl) و التركيز العالي
للكوليسترول في الدم يجعل جزيئات
ldl تجد طريقها الى الشرايين فتكون
عقد دهنية ترتبط مباشرة بتطور
انسداد الشرايين لذا يعتقد ان ارتفاع
نسبة التركيز ldl في الدم يعطينا
مؤشر تطور حدوث امراض القلب