

# هل تحتاج لتغيير الزيت في مطبخك؟

## حان الوقت لتغيير الزيت

اقرأ ملصقات المنتجات واختر منها ما يخلو من الزيوت المهدرجة جزئياً.

## قم بتخليص المطبخ لديك من الدهون المتحولة

### 1. قم بتغيير الزيوت.

لأغراض الطهي والقلي، قم بفحص مكونات جميع الزيوت، فإذا صادفت اصطلاح مهدرج جزئياً ، (partially hydrogenated) استخدم الزيوت غير المهدرجة بدلاً منها. في حالة عدم وجود قائمة بالمكونات، استفسر من الموزع أو المصنع لأغراض الخَبز، استخدم زيوتاً غير مهدرجة أو مسلىً. تنخفض فيه نسبة الدهون المتحولة أو خالية منه تماماً.

### 2. اختر مدهّنات صحية.

بدلاً من المرغرين النباتي أو الزبد استخدم مدهّنات صحيّة تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة أو الخالي من الدهون المتحولة.

### 3. اطلب شراء الأطعمة الجاهزة الخالية من الدهون المتحولة.

تحقق من المكونات واطلب من جهة موزعي الأطعمة مخبوزات أو أطعمة نصف مقلية أو مخلوطة سلفاً بحيث تخلو من الزيوت النباتية المهدرجة جزئياً.

**INGREDIENTS:** Pasteurized Grade A Non-fat Milk, Fructose, Red Bell Pepper, Partially Hydrogenated Soybean Oil, Salt, Modified Cornstarch, Garlic, Lemon Juice

اتصل برقم 311  
واسأل عن الدهون المتحولة  
أو قم بزيارة موقع [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)  
للاطلاع على المزيد من المعلومات



رافقتك السلامه  
يا نيويورك

إدارة مدينة نيويورك للصحة البدنية والذهنية  
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
العمدة  
Michael R. Bloomberg, M.D., M.P.H.  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H.  
مفوض شؤون الصحة  
[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)



إليك المعلومات التي يحتاج لمعرفةها كل مطعم وكل جهة لتقديم خدمات المأكولات حول الدهون المتحولة (Trans Fat)

# لا يتم صنع جميع الدهون بشكل متساو

## الدهون الجيدة

تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب

نوع الدهون	مشبع بشكل أحادي	مشبع بشكل مركب
المصادر الهامة	• زيوت الزيتون والكانولا وال فول السوداني/الفسق ثمار الزيتون • الكاجو واللوز والفول السوداني/الفسق وأغلب المكسرات الأخرى • ثمار الأفوكادو	• زيوت الذرة وفول الصويا والعصفر وعباد الشمس وبذر القطن • الأسماك والمأكولات البحرية

## الدهون الضارة

تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

نوع الدهون	الدهون المتحولة *	الدهون المشبعة
المصادر الهامة	• الزيت النباتي المهدرج جزئياً • أغلب أنواع المرغرين والمسلّى العديد من الأطعمة المقلية • العديد من المأكولات السريعة • العديد من المخبوزات	• اللين كامل الدسم والزبد والجبن والأيس كريم/البوظة • دهن الخنزير وشحم الماشية • اللحم (توجد أعلى نسبة في اللحم البقري ولحم الخنزير ولحم الخنزير المملح والسجق ولحوم ديلي) • توجد نسبة أقل في الدجاج وغيرها من الدواجن ، وخاصة عند إزالة الجلد الشوكولاته وزبد الكاكاو • زيت النخيل • منتجات جوز الهند، بما يشمل العصارة والزيت
* يمكن عمل أغلب الأطعمة التي تحتوي على الدهن المتحول باستخدام زيوت غير مهدرجة بدلا عنه.		

هل تقدم دهونا متحولة؟ لن يتسنى لك معرفة ذلك ما لم تتحقق!

في الوقت الذي تحتوي فيه العديد من الزيوت النباتية التجارية على الدهون المتحولة، فإن هناك أيضا الأنواع غير المهدرجة. وليس ثمة طريقة للتأكد من خلو الزيت الذي تستخدمه من الدهون المتحولة إلا من خلال التحقق من ملصقات الطعام والتحدث إلى موزعي الأطعمة.

## من بين المصادر الشائعة للدهون المتحولة في مطابخ المطاعم:

- الزيوت النباتية المستخدمة في القلي والخبز والطهي المسلى (الزيت النباتي الصلب)
- المرغرين وغيره من المدهّنات
- الأطعمة الجاهزة، ومن بينها:

- الأطعمة نصف المقلية، مثل البطاطس المقلية والدجاج المحمر وقطع الدجاج المحمر وشرائح السمك المخلّى ورقائق البطاطس وكعك التاكو وكعك الدوناتس
- المخبوزات، مثل شطائر الهامبرجر وعجائن البيتزا ورقائق البسكويت والكعك والكيك والفتائر والمعجنات.
- المكونات المخلوطة سلفا، مثل خليط فطائر البانكيك والشوكولاته الساخنة وصلصة السلاطات، وخبز الكروتون، وقطع الخبز المحمص.

تتوافر كافة تلك المنتجات دون الدهون المتحولة (حيث تصنع بدون الزيت النباتي المهدرج جزئياً).

## تتكون الدهون المتحولة عندما يتم إضافة الهيدروجين للزيت النباتي.

تسمى هذه الزيوت زيوتا مهدرجة جزئياً.

يحتوي أي طعام مصنوع من الزيت المهدرج جزئياً على الدهون

يشيع في المطاعم الطهي والقلي استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً، كما توجد الدهون المتحولة أيضاً في العديد من الأطعمة نصف المقلية أو المخبوزات والأطعمة الجاهزة التي تقدم في المطاعم.

الزيت النباتي المهدرج جزئياً  
(partially hydrogenated vegetable oil)  
= دهون متحولة (trans fat)  
= خطر للإصابة بأمراض القلب

## الدهون المتحولة غير صحية.

كما هو الحال مع الدهون المشبعة، فإن الدهون المتحولة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق زيادة الكوليسترول "الضار" البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL). وتوصي إدارة الأغذية والأدوية (Food and Drug Administration) وإدارة مدينة نيويورك للصحة البدنية والذهنية (New York City Department of Health and Mental Hygiene) المستهلكين بالاستفسار عن الدهون (بما يشمل الزيوت) التي تستخدمها المطاعم، وبتفادي الدهون المتحولة. لقد بدأت العديد من المطاعم بالفعل في تغيير الزيوت. ويقدم هذه الكتيب إرشادات حول كيفية القيام بذلك.