



انمو صحياً انمو مع كانويل



إن تاريخ البشرية يعتمد على عنصر التحدي من أجل حياة أفضل وصحة أوفر. إن الأفراد على اختلاف جنسياتهم يوفرون الأشياء التي من شأنها التوصل إلى الرخاء الصحي. إن نبات «كانولا» جعل (كندا) تتمكن من إنجاز دورها على أكمل وجه حيث تمكنت من توفير واحدة من أكثر المنتجات صحة إلى السوق العالمي.

وقامت (أجرو كندا AGRO CANADA) و(المجلس الأعلى لزيت كانولا الكندي CANOLA COUNCIL OF CANADA) وعدد كبير من الخبراء بالعمل الجاد طوال الأعوام السابقة في مجال البحث والتطوير لحماية هذه النوعية من النبات الذي تم إنتاجه خصيصاً من أجل البشرية كافة وذلك عن طريق استخلاص الزيت من بذور أزهار كانولا. وبذلك يكون زيت كانولا قد رأى النور منذ عشرين عاماً مضى.

السبب الذي يجعل زيت كانولا من أكثر الزيوت فائدة للجسم

نبذة حول الكوليسترول :

قبل الحديث عن هذا يجب معرفة معلومة هامة ألا وهي أن (جميع الزيوت النباتية لا تحتوي على كوليسترول). والكوليسترول يتم إنتاجه بواسطة الكبد فقط وهو عبارة عن مادة بيضاء شمعية تدخل في الدم وضرورية لأجسامنا لإنتاج الهرمونات. وقد تبدأ المشاكل الصحية بالظهور إذا ارتفع مستوى الكوليسترول في الدم بدرجة عالية بحيث تبدأ بالترسب على جدران الشرايين.

وهناك نوعان من الكوليسترول

أولاً: النوع المفيد للجسم

الكوليسترول المفيد - البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL) الموجودة في الدم والذي يقوم بتجميع نسبة زيادة الكوليسترول في الدم ويقوم بردها إلى الكبد لإعادة معالجته أو التخلص منه. كما أنه يؤدي إلى إزالة بعض الكوليسترول المترسب على جدران الشرايين.

ثانياً: النوع الضار للجسم

الكوليسترول الضار - البروتين الدهني قليل الكثافة (LDL) يترسب داخل الشرايين ويؤدي إلى إعاقة تدفق الدماء في الشرايين مما ينتج عنه ارتفاع مخاطر درجة الإصابة بالنوبات القلبية.

نبذة حول الحمض الدهني وارتباطه بالكوليسترول:

إن الدهون والزيوت تتكون من الوحدات الرئيسية التي يطلق عليها مصطلح «الأحماض الدهنية» وكل نوع من الدهون أو الزيوت هو عبارة عن خليط من الأحماض الدهنية المختلفة.

وهناك نوعين من الأحماض الدهنية

أولاً: النوع المفيد للجسم

الأحماض الدهنية الغير مشبعة هي الأحماض المفيدة للجسم وتعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول في الدم. وهناك نوعين من الأحماض الدهنية الغير مشبعة نوع (مونو MONO) ونوع (بولي POLY) النوع (بولي POLY) يتركب من نوعين من الأحماض الدهنية هما حمض (اللينوليك LINOLIC) وحمض (الألفا لينولينييك ALFA - LINOLENIC)

❖ حمض (الألفا لينولينييك ALFA - LINOLENIC) بصفة خاصة يمنع اغلاق الشرايين وتوقف مرور الدم في القلب.

ثانياً: النوع الضار للجسم

الأحماض الدهنية المشبعة هي الأحماض الضارة للجسم وتعمل على زيادة نسبة الكوليسترول الضار (LDL) في الدم

ما هو الارتباط بين الكوليسترول والأحماض الدهنية؟

❖ وقد اثبت علمياً أن الأحماض الدهنية المشبعة هي الأحماض الدهنية الضارة والتي تتسبب في ارتفاع مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في دمائنا وبناءً عليه فإن استهلاك الزيت الذي يحتوي على نسبة أقل من الأحماض الدهنية المشبعة يؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الضار.

❖ كما أثبت أيضاً أن الأحماض الدهنية الغير مشبعة هي الأحماض الدهنية المفيدة والصحية تؤدي إلى انخفاض مستوى الكوليسترول الضار (LDL) في دمائنا.

