

المكسرات.. وجبة خفيفة بفوائد متميزة



عوضاً عن رقائق البطاطا، البسكويت المُمَلَّح، أو السكاكر التي نتناولها عند الإحساس بالجوع، يُستحسن أن نأكل حفنة من المكسرات.

فالأولى تضرّ بصحتنا وقامتنا، والثانية توفر لنا العديد من الفوائد الصحية.

تحتل المكسرات، إلى جانب الفواكه والخضار والبذور، مرتبة مُتقدِّمة على لائحة أفضل المنتجات الغذائية فائدة للصحة. فهي غنية جداً بالبروتينات، الألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية. وتُعتبر حفنة من المكسرات غير المملحة، نحو 30 غراماً منها، أي بحجم كرة الغولف، وجبة خفيفة لذيذة تمدّنا بالطاقة، وبمزيج جيّد من البروتينات، الفيتامينات والمعادن القيمة وعلى رأسها فيتامين (E) ومجموعة فيتامينات (B) والمغنيزيوم، البوتاسيوم، الزنك والنحاس. وكان الباحثون الأميركيون، الذين درسوا النظام الغذائي لأكثر من 30 ألف رجل وامرأة، قد وجدوا أن خطر الإصابة بالنبوبات القلبية المُهمّية يتراجع بنسبة 50 في المئة لدى الأشخاص الذين يأكلون المكسرات بمعدّل 5 مرات في الأسبوع، مُقارنةً بالآخرين الذين يأكلون المكسرات أقل من مرّة في الأسبوع. كذلك تبيّن في دراسة شملت 40 ألف امرأة بعد سن اليأس، أن خطر الإصابة بمرض القلب يتراجع بشكل ملحوظ لدى النساء اللواتي يأكلن المكسرات مرّات عديدة في الأسبوع، مُقارنةً بالآخرات اللواتي لا يفعلن ذلك.

وعلى الرغم من أنّ البعض يتفادى تناول المكسرات بسبب ارتفاع نسبة الدهون فيها، لكن القسم الأكبر من هذه الدهون هو من النوع الأحادي غير المشبع المفيد لصحة القلب، والذي يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار. فمقدار 30 غراماً من المكسرات يحتوي على ما يتراوح بين 13 و20 غراماً من الدهون (حسب نوع المكسرات). أما نسبة الدهون المشبّعة فيها فلا تزيد على ما يتراوح بين 1 و2.5 غرام، كذلك فإنّ المكسرات خالية من الكوليسترول.

والواقع أنّهُ يمكننا تناول 30 غراماً من المكسرات (ما يعادل 24 حبة من اللوز) في اليوم من دون أن نخشى أن يؤثر ذلك سلباً في أوزاننا. بل على العكس، فقد أظهرت دراسة حديثة نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية العيادية، أنّ الأشخاص الذين يتناولون نحو 36 حبة من اللوز يومياً، ينجحون في تفادي التوق الشديد إلى الأكل خلال النهار، ما يساعدهم على الاكتفاء بتناول الوجبات المتوازنة، ويوفر عليهم الكثير من الوحدات الحرارية التي نتناولها عادةً عن طريق قضم الأطعمة المختلفة من دون

تفكير، أو تلبية للتوق الشديد إلى الأكل. لكن الخبراء يؤكدون، أن الاستفادة من قدرة المكسرات على التخفيف من التوق الشديد إلى الأكل، تشترط تناولها وحدها كوجبة خفيفة عصراً أو قبل الظهر، وعدم تناولها كجزء من الوجبات الأخرى. وتجدر الإشارة إلى أن 30 غراماً من المكسرات تحتوي حسب نوعها، على ما يتراوح بين 160 و200 وحدة حرارية.

ونظراً إلى غنى المكسرات بالبروتينات، يمكننا عند تناولها أن نخفف من كمية اللحوم التي نأكلها، ما يساعد على خفض كمية الدهون المشبعة والكوليسترول لدينا. ويمكننا تناول المكسرات نيئة أو محمصة، فعملية التحميص، كما تقول المتخصصة الأميركية في التغذية جوي باور، لا تؤثر في نوعية وكمية العناصر المغذية الموجودة في المكسرات، ولا تُغيّر إلا نكهتها، شرط عدم إضافة الزيت والملح أثناء التحميص. ونستعرض في ما يلي فوائد أبرز أنواع المكسرات:

1- اللوز: إضافة إلى فوائده الصحية الكثيرة التي يشترك فيها مع المكسرات بشكل عام، يُعتبر اللوز مهماً جداً بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتناولون الحليب ومشتقاته، فهو غني بالكالسيوم ويضمن حصولنا على نسبة كافية من هذا المعدن الضروري لصحة وقوة العظام. كذلك يحتوي اللوز على نسبة عالية من فيتامين (E) الذي يساعد على تحسين حالة وصحة الجلد بشكل خاص. واللوز مفيد لصحة القلب، وينصح الخبراء بتناول اللوز غير المقشور، لأن قشوره غنية بمواد مفيدة لوقاية القلب من الأمراض وهي الـ"فلافونويدات" ويُسهم تناول اللوز في خفض مستويات الكوليسترول الضار، كما أنه يحتوي على مواد فاعلة، مثل الـ"ريبوفلافين" التي تساعد على التخفيف من إمكانية الإصابة بمرض القلب. كذلك فإن حفنة من اللوز تمدنا بأكثر من 20 في المئة من حاجتنا اليومية من المغنيزيوم، الذي يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم وعلى الوقاية من تشكل الجلطات الدموية. وكانت دراسة مخبرية أجريت على الحيوانات، أظهرت أن زيت اللوز يُسهم في مكافحة سرطان القولون.

2- الجوز البرازيلي: هذا النوع من المكسرات مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون قصوراً في عمل الغدة الدرقية، فهو غني بمعدن السيلينيوم الضروري لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية. كذلك يلعب السيلينيوم دوراً مهماً في تقوية المناعة والمساعدة على اندماج الجروح وشفائها. وكانت دراسة أجريت في "جامعة إلينوي" الأميركية، قد أظهرت أن مستويات السيلينيوم الموجودة في الجوز البرازيلي، يمكن أن تساعد على الوقاية من سرطان الثدي. ويكفي أن نتناول 3 أو 4 حبات من الجوز البرازيلي، للحصول على كل السيلينيوم الذي نحتاج إليه في اليوم.

3- الكاجو: بفضل غنى الكاجو بالبروتينات والمعادن، مثل الحديد والزنك، يمكنه أن يشكل وجبة خفيفة ممتازة للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً. والكاجو غني أيضاً بالمغنيزيوم، الذي يقول الخبراء إنّه يساعد على تقوية الذاكرة، ويؤخّر ظهور أعراض ضعفها مع التقدم في السن. ويمكن تناول الكاجو وحده، أو مضافاً إلى أطباق السلطة والخضار. ومن المفيد أيضاً تناول زبدة الكاجو مع الخبز كوجبة خفيفة.

4- البندق: يُعتبر البندق مفيداً بشكل خاص لمن يعاني ارتفاعاً في مستويات الـ"هوموستيئين"، وهو حامض أميني أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بينه وبين تزايد مشاكل القلب الصحية، وبعض الاضطرابات الأخرى، مثل مرض الـ"باركينسون". والبندق مصدر جيد للفولات، الذي يلعب دوراً رئيساً في الإبقاء على مستويات الـ"هوموستيئين" في معدلاتها الطبيعية.

والبندق غني أيضاً بفيتامين (E) والأحماض الدهنية الأساسية، وما يمنحه فاعلية متميزة في تعزيز صحة البشرة، وفي التخفيف من ظهور التجاعيد. ويُعتبر هذا الفيتامين مضاداً قوياً للأكسدة التي تسهم في شيخوخة الخلايا.

5- جوز المكاداميا: من أكثر أنواع المكسرات غني بالدهون، وهو غالباً ما يُستخدم لإضافة النكهة المميزة للأطباق في الوصفات المالحة والحلوة. وعلى الرغم من غناه بالدهون، إلا أنه يوفر لنا نسبة جيدة من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية. وهو غني بالألياف الغذائية والمعادن، مثل: المغنيزيوم، الكالسيوم والبوتاسيوم. وينصح بشراء كمية صغيرة منه وحفظه بشكل جيد، فهو يفسد بسرعة.

6- جوز البقان: هذا الجوز مفيد جداً لصحة القلب بسبب غناه بالستيرولات النباتية، وهي مواد فاعلة في خفض مستويات الكوليسترول. كذلك فإنّه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على الوقاية من تشكّل البلاك على جدران الشرايين الداخلية، ما يُسهم في تفادي تصلبها. وجوز البقان غني أيضاً بحامض

الأوليئك، وهو نوع من الالهُون الصلُة المولُوة فف الزفون والأفوكاءو. وفعُفبر مصاءً ففاءً لففامفن فساعد الففامفن هاءً "لأن" الإرهاق فعانون الالُفن إلى بالنسبة الأففل الالُار فععله ما (B3) على اساءراا الطافة من الأطعمة بفاعلفة. وفعفوى على 30 غراماً من جوز البقان على أكاء من 100 ملع من البواسفوم، وفوفر 9 فف المئة من ااة الالُم الفومفة إلى المغنفزفوم، ما فسهم فف ففص صعط الالُم، وفف الففففف من فطر فشكل الالُطاف الالُومة.

كذلك فوفّر لنا فففة من جوز البقان 18 فف المئة من ااة الالُم من الفحاس، و11 فف المئة من الزنك، والمعدنان فلعبان ءورا مهماً فف ففوة الالُار المناعف.

7- الفساق الالُف: ففمفز الفساق الالُف بفناه بففامفن (B6) المهم للفاظ على صاة وافزن الالُمونات فف الالُم، وهو مففء بفشكل فاص للنساء اللوااف فعانفن اضطرابات فف الالُرة الشالرفة. وهاء الفساق هو النوع الوفء من المكسرات الالُ فففوى على الـ"لوففن" والـ"زفاكسانفن"، وهما نوعان من مضاءاف الأكسة، فلعبان ءورا مهماً فف وقافة العفنفن من الأمراض، وخاصة من إعنام عءسة العفن ومرض الففكس البقفل الالُ فف ففواء إلى العمى. وهما ففمفان العفنفن من أضرار الفأكسء، ومن أشعة الشمس ما فوف البنفسلفة. وفعفوى الفساق الالُف أيضاً على البواسفوم والألفاف الالُائف، ففصة ءورها 30 غراماً من هاء الفساق فففوى على أكاء من 3 أضعاف كمفة الألفاف الالُائف المافافرة فف 30 غراماً من الفوخ.

8- الالُوز: الالُراف الكبلر فف مسافواف مضاءاف الأكسة المولُوة فف الالُوز فعهله مففءاً ءءاً فف مكافاة السرطان. كذلك أظهراف الالُاساف المبالرفة، الفف أالُراف على الففواناف، أن" فامص الـ"فلاففك" المولُوء فف الالُوز، فسهم فف مكافاة سرطان الرفففن والالُء والمرفء، والكلء. والالُوز مصاء ءفء للالُون الأفاففة فر المشبعة المففءة لصاة القلب، والفف أظهراف الالُاساف أنها فساعد على ففص مسافواف الكولفسارول الضار أيضاً، وهو غنف بأفامص "أومفعا / 3" الالُففة، ما فععله بففلاً ءفءاً للالُاف الالُفن لا ففناولون زفء السمك. وفسهم أفامص "أومفعا / 3" الالُففة، فف الففففف من فطر الإصابة بمرض القلب، عن طرفق فعزفز مروة الأفوة الالُومة. وفعفوى الالُوز على "بولفففنولات" فسهم فف الوقافة من فشكل البلاك على الالُءران الالُلفة للشارففن، ما فففف بالفالف من فطر الإصابة بالسكة الالُاففة ومرض القلب. وفوفر مقدار فلف كوب من الالُوز، فحو 200 ملع من البواسفوم، الالُ فساعد على ففص ارافاف صعط الالُم.

9- الكسافاء: أكاء أنواع المكسرات فقراً بالالُون والوفااف الالُارفة، وهف غنفه بالكربوهفءراف النشوفة والألفاف الالُائف، وفشكل مصاءاً ءفءاً لففامفن (C) عفاً فُكل فئة. وفوفر 8 فاف من الكسافاء 9 غراماف من الألفاف الالُائف، الفف فساعد على الوقافة من سرطان القولون، ولا فففوى إلا على 1.5 غرام من الالُون. كذلك فففوى الكسافاء على الفحاس الالُ ففوى الالُار المناعف. والكسافاء أفقر بالفروففناف من المكسرات الأالُرى، لكنفا غنفه بمفموفة ففامفناف (B)، فاصة ففامفن (B6). وفسهم هاء الففامفناف مع المعافن المولُوة فف الكسافاء، مثل البواسفوم، المغنفزفوم فف الففففف من ارافاف صعط الالُم، وفف الوقافة من فشكل الالُطاف الالُومة، ما فففف بالفالف من فطر الإصابة بالسكة الالُاففة والنوباف القلبفة. وفمكن اساءرام مسقوق الكسافاء عوصاً عن ءففق القمح فف فاففر الكعك، فهو فالف من الفلوففن وفناسب الالُاف الالُفن فففسون منه.

نسبة الالُون فف المكسرات:

المكسرات غنفه بالالُون، لكن معظمفا، كما ءكرنا، من النوع المففء لصاة القلب. لكنفا فففوى أيضاً على نسبة من الالُون المشبعة، أف النوع الالُ ففب ففاففه، فففلف باففلاف نوع المكسرات. وفمكن ففففففا فف 3 مففموعات:

الأولى غنفه بالالُون المشبعة:

الالُوز البرازفلف، المكاءامفا، الكالُو.

الفاففة معءلة الالُون المشبعة:

الجوز، جوز البقان، الفستق الحلبي.

الثالثة خفيفة الدهون المشبعة:

البندق، اللوز، الكستناء.