الفوائد الغذائية المذهلة للفول السوداني



الاسم: فول سوداني.

مكان الولادة: أمريكا الجنوبية والبرازيل والبيرو.

الهجرة: أفريقيا.

التكوين: فوسفور وحديد ويود وبوتاسيوم وصوديوم ومغنسيوم وأملاح معدنية وفيتامين "ب" و "أ" و "س" وبروتين نباتي وزيت نباتي.

النتائج: باهرة

مَن يتناول منها حبة لا يعود قادراً على التوقف. طيّبة. شهية. لكن، هل هي مفيدة؟ هل هي صحّية مثل الجوز واللوز؟

نضع في قبضة يدنا بعض حبات الفستق. نلتهمها واحدة واحدة. وسرعان ما نشعر بالندم ونتمتم بلا هوادة: وماذا أكلنا؟ ألم يكن أفضل لو تناولنا خمس حبات جوز أو ست حبات لوز؟ كلّهم يتحدثون عن اللوز والجوز لكن لا أحد يُحدثنا عن فهل هو ضار؟ هل يزيد الوزن؟ هل هو بلا نفع؟ أسئلة أسئلة ونحن ننظر إلى ما تبقى من كيس الفستق بخوف من مآثره الممكنة فينا.

هل علينا فعلاً أن نخاف؟

الشك عيب الأحمق والسذاجة عيب العاقل. فلنسأل إذن بصوت عالٍ لنتأكد مما نسمع: هل الفول السوداني صحّي؟

يحذر كثيرون من تناول الفول السوداني بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون، حتى إنّنا نقول إنّ هناك دهوناً في فطيرة زبدة الفول السوداني، تزيد على تلك الموجودة حتى في برغر الجبنة الجاهز، لكن على الرغم من هذا، يمكننا أن نجزم بأنّ زبدة الفول السوداني ليست شراً غذائياً مطلقاً، لأنّ تركيبة الفول السوداني الغذائية ممتازة، والدهون فيه أحادية غير مشبعة، حتى إنّ مَن يفقهون في شؤون الغذاء والدواء يجزمون بأنّ تناول الفستق أو زبدة الفستق يومياً يُخفض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع الثاني، ومن تكوين حصوات المرارة من دون أن يسبب هذا زيادة في الوزن.

هناك مَن لا يُصدق. هناك دائماً بين البشر ممن يحتاجون إلى براهين ثابتة مفصلة. وهذا حقّ من حقوقهم. وهذا حقّ من حقوقكم في أن تعرفوا أكثر.

هناك عشر حقائق مدهشة قد لا يعرفها كثيرون عن الفول السوداني:

1- هو ليس من نوع المكسرات إنما ينتمي إلى عائلة البقوليات مثل البازلاء والعدس والفول.

2- ينمو الفستق تحت الأرض وليس على الأشجار.

3- الفستق وزبدة الفستق وزيت الفستق مصادر ممتازة من الدهون غير المشبعة الصحّية للقلب، مثلما مثل تلك الزيوت الموجودة في زيت الزيتون. وفي النسب أكثر من 75 في المئة من الدهون الموجودة في الفول السوداني غير مشعبة.

4- 25 في المئة من الفول السواني يتكون من البروتينات

5- تحتوي على مادة "ريسفيراترول"، أي على الستيرول النباتي الذي هو في خطوط مواجهة التصدي الأولى للدهون سيئة الـ "كوليستيرول"، ما يقي إصابات القلب ويُثبط السرطان.

6- يحتوي أيضاً على معادن مفيدة، مثل الزنك والمغنيسيوم والنحاس والسيلينيوم.

7- يحتوي على فيتامينات فئة "ب" وعلى حامض الفوليك وفيتامين "إي".

8- هو مصدر طبيعي من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان.

9- هو خيار صحّي رائع كوجبة خفيفة "سناك"، حيث إنّ هناك سبعة غرامات من البروتين في كلّ "أقة" من الفول السوداني وهذا رائع. في كلّ حال حاولوا أن تجدوا غذاءً آخر يحوي هذه النسبة ولن تجدوا!

10- ينحج الفول السوداني غالباً في ترويض الجوع فترة أطول ما يسهم في نجاح أي حمية غذائية.

ترويض الجوع! وزن أقل! صحّة أكثر! نحتاج إلى مزيد من الأدلة على ذلك. فهل من معلومات تفيد حول كيفية نجاح الفول السوداني في جعلنا نفقد وزناً؟

هناك مَن يُدرج معادلة الفول السوداني + الريجيم في إطار الكلام الفارغ المتناقض. وهؤلاء غالباً يجهلون "كيف"؟. دعونا نخبركم كيف.

- حين نتناول الفول السوداني الغني بالألياف والبروتين، نشعر بالامتلاء فترة أطول وأسرع، ما

يساعدنا على إدارة الجوع بطريقة أسهل وأكثر ذكاء.

- يصمد البروتين والألياف الموجودة في نبات الفول السوداني بين ساعتين وساعتين ونصف الساعة في الجسم، مقابل نصف بالكربوهيدرات.

- يزيد الفول السوداني من معدل الأيض بنسبة 11 في المئة في حال جرى تناوله في انتظام.

- يُسهم في استقرار نسبة السكر في الدم، حيث إنّ هضم الفول السوداني ببطء يسهم في الإفراج التدريجي عن السكر في مجرى الدم، ما يوفر الطاقة فترة أطول.

المعلومات لا تزال كثيرة

الفول السوداني مصدر جيد من مركب "نياسين" وكلّ أقة واحدة منه توفر 15 في المئة من القيمة اليومية الموصى بها منه. ومَن لا يعرف فعالية الـ"نياسين" نُخبره أنّه يُعرف بفيتامين ب3 وبحمض الـ"نيكوتينيك" وهو يرفع من مستويات البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة، لذلك يُعدّ نافعاً جداً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وفي إنتاج الطاقة.

يُستفاد أيضاً من نتاول الفول السوداني من أجل صحّة العظام، كونة مصدراً جيداً من المغنيسيوم. وهو ممتاز أيضاً من أجل حماية الجلد، وسلامة خلايا الغشاء المخاطي، وعلاج الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما وحبّ الشباب، بفعل فيتامين "إي" الموجود فيه وخصائصه المضادة للالتهاب. وهو يخفض الإصابة بسرطان القولون، حيث تبيّن أنّ النساء اللواتي يتناولن ملعقيتين من زبدة الفول السوداني مرتين في الأسبوع يعانين إصابات سرطانية في القولون أقل بنسبة تصل إلى 58 في المئة.

امرأة؟ تعانين قلة الخصوبة؟ ما رأيك في الفول السوداني أو زبدة الفول السوداني؟ فقد اتضح أنّه إذا أخذ الفول السوداني قبل وأثناء الحمل، لا سيما في فترة الحمل الأولى، فإنّ حامض الفوليك فيه يُخفض خطر ولادة طفل بعيوب الأنبوب العصبي الخطيرة بنسبة 70 في المئة.

يُساعد الفول السوداني في محاربة الاكتئاب. وكلّنا نعلم أنّ انخفاض مستويات الـ"سيروتونين" يؤدي إلى الاكتئاب فيأتي الـ"تربتوفان" Tryptophan، الموجود فيه ليساعد في الإفراج على مزيد من الـ"سيروتونين". وفي سبيل الحصول على حاجات الجسم. لذلك، يكفي تناول ملعقتين من زبدة الفول السوداني أسوعياً.

لم ننته بعد

الفول السوداني الذي نعتبره أقل شأناً من الجوز واللوز يسهم في الحد من تسارع ظهور علامات الشيخوخة، مثل التجاعيد وانخفاض مرونه الجلد، فهو يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين "س" المساعد على إنتاج الكولاجين وكلّنا نعلم أنّ الكولاجين ضروري من أجل الحفاظ على الأوتار والجلد والغضاريف وتوفير ثبات ومرونة الجلد لإبقائه شاباً نضراً.

تسألون عن زبدة الفول السوداني؟ هل هي مفيدة تماماً كما الفول السوداني الكامل؟

زبدة الفول السوداني مثله وأكثر، كونها تكون معبأة بالأحماض الدهنية و"أوميغا/3" ما يُساعد تناول هذه الزبدة على الحد من الطفح الجلدي وتقليل الإصابة بسرطان الجلد وترطيب البشرة من الداخل. في كلّ حال، تعطي الحصة الواحدة من زبدة الفول السوداني، أو لنقل الملعقة الواحدة، على ما لا يقل عن 3 ملليغرامات من مضادات الأكسدة فيتامين "إي" وعلى 49 غراماً تقريباً من الـ"مغنيسيوم" وهي كمية ممتازة لبناء العظام والعضلات وعلى 0.17 ملليغرام من فيتامين "ب6" الذي يساعد على تعزيز المناعة. الفول السوداني إذن رائع. لكن، هل يفترض أن يدفعنا هذا إلى أن نأكل منه "بلا عقل"؟ بجنون.

تعانون مشاكل في الكلى؟ تمهّلوا إذن، فالإكثار من تناول الفول السوداني قد يرفع نسبة الأوكزالات في أجسامكم وفي حال تركز هذا المركب في الجسم، قد يؤدي إلى مشاكل في الكلى أو المرارة، ويسبب امتصاص الكاليسوم من الجسم.

ثمّة أمر آخر يُثير الريبة ويدفع إلى التنبّه عند تناول الفستق السوداني أو حفظه، خصوصاً إذا اشتريناه خاماً، لأنّه يكون أكثر من سواه عرضة للإصابات بالفطريات لا سيّما الـ"أفلاتوكسين" وهي مادة

مسرطنة أكثر سمّية من مادة "دي.دي.تي" نحو عشرين مرّة. يعني هي مادة خطيرة قد تنتج عن التخزين الخاطئ للفول السوداني الخام. والحل؟ فليُخزن في بيئة باردة وجافة. ويُفضل تناول الفول السوداني محمّصاً حماية من الـ"أفلاتوكسين".

في كلّ حال، تبقى إمكانية الضرر أقل بكثير من المنافع.

فلننتبه أذن ونحن نأكل منه لا أن نتوقف عن تناوله!

تناولوه إذن واستمتعوا به. ضعوه على السلطات وفوق صحون الأرز. أضيفوه على الدجاج المقلي. تذوّقوه بفرح. تناولوه وأنتم موقنون بأنّ ما بين أيديكم طب طبيعي كامل.