فوائد الفستق على مائدتك الرمضانية

علاوة على ذلك، فإنّ تناول الفستق على مائدتك في رمضان، يساعد على حمايتك من أمراض القلب، وربّما خسارة بعض الوزن أيضاً، ومن ثم فإنه يمثل طعاماً خارقاً عليك أن تزين به مائدتك في رمضان، لتحظى بفوائده العديدة.

فوائد الفستق لصحتك

أهم فوائد الفستق لصحتك تبرز في النقاط التالية:

1- تعزيز التركيز وصحة الدماغ:

ربّما تعانِي نقص التركيز خلال ساعات الصيام، وقد يكون الفستق طعامًا مُفضّلاً لدعم وظائف الدماغ

وتحسين التركيز والذاكرة، فالفستق غني بـ"الفلافونويدات"، وهي من مضادات الأكسدة، التي تساعد على تخفيف الالتهابات ومنع انخفاض القدرات المعرفية، مثل الذاكرة والتركيز والتفكير.

كما يحتوي الفستق على "اللوتين" و"الزيكسانثين"، وهما يمثِّلان نحو 77% من "الكاروتينات" في الدماغ، كما أنّ لهما دور في دعم وظائفها، وحسب بحثٍ نُشِر عام 2021 في دورية "Frontiers in Nutrition"، فإن "تناول زيادة الغذائي النظام في "الكاروتينات" يرتبط بتحسين الأداء المعرفي والذاكرة، بالإضافة إلى تقليل خطر الإصابة بالاكتئاب.

2- المساعدة على خسارة الوزن:

يُعدّ الفستق من الأطعمة المليئة بالبروتين، إذ يحتوي على نحو 6 جرامات من البروتين لكل 28 جرامًا من الفستق، ومِنْ ثَمّ فقد يساعدك على تغطية احتياجاتك من البروتين، خاصةً بعد ساعات الصيام.

ولكن ليست هذه هي الميزة الوحيدة المتحققة من غناه بالبروتين؛ إذ إن البروتين من العناصر الغذائية التي تعزِّز الشعور بالشبع، إلى جانب الألياف، التي يحتوي عليها الفستق أيضًا، مما يُقلِّل الحاجة إلى تناول الطعام، وبالتالي يساعد على خسارة الوزن.

علاوة على ذلك، فإنّ الفستق قليل السعرات الحرارية، ومن ثم لا يمدّ جسمك بفائض من السعرات الحرارية التي قد تزيد الوزن، وقد أظهرت مراجعة نشرت عام 2020 في مجلة "Medicine" لـ11 دراسة، ارتباط تناول الفستق بانتظام، بانخفاض مؤشر كتلة الجسم (الذي يدلّ على وزن الجسم).

كذلك فإنَّ تناول الفستق بقشرته السفلية اللينة، قد يكون أكثر فائدة لخسارة الوزن؛ إذ يستغرق تقشيرها بعض الوقت، مما يبطِئ سُرعة الأكل، وحسب دراسةٍ نشرت عام 2011 في مجلة "Appetite"، فإنّ الأشخاص الذين تناولوا الفستق بهذه القشرة، حصلوا على سعرات حرارية أقل بنسبة 41%، مقارنةً بمن تناولوه مقشرًا.

3- حماية القلب من الأمراض:

حسب بيانات "لجنة إحصاءات مجلس علم الأوبئة والوقاية" التابع لـ"جمعية القلب الأمريكية"؛ والمعتمدة على بيانات أمريكية وعالمية من جمعية القلب الأمريكية لعام ٢٠٢٤، فإنّ شخصاً يموت كل 33 ثانية تقريبًا بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية، ولا شكّ أنّ حماية القلب من الأمراض أولوية قُصوى في عالمنا اليوم، خاصةً مع احتلال أمراض القلب السبب الأول للوفيّات حول العالم.

والفستق من المكسرات التي قد تحافظ على صحة قلبك، إذ إنّه مليء بالعناصر الغذائية المنظِّمة لضغط الدم، مثل البوتاسيوم، كما يُسهِم في منع ارتفاع مستويات الدهون والكوليسترول في الدم، لغناه بالألياف.

جديرٌ بالذكر أنّ كلاً من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، عامل من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، وقد بيّنت مراجعة نشرت عام 2020 في "المجلة الأمريكية للتغذية السريرية American Journal of Clinical Nutrition"، أنَّ الذين تناولوا نظامًا غذائيًا غنيًّا بالفستق، شهدوا انخفاضاً أكبر في مستويات الكوليسترول والدهون الثلاثية، مقارنةً بمن تناولوا نظاماً غذائياً مليئاً باللوز والجوز والبندق والكاجو.

لذا فقد يكون الفستق مُفضّلاً على باقي المكسرات، لتناوله على مائدتك في رمضان، لحماية القلب من الأمراض.

4- تحسين صحة الجهاز الهضمي:

إذا كُنت تبحث عن حلٍ للإمساك، فإنّ تناول الأطعمة الغنية بالألياف حلٌ طبيعي مثالي، وربّما يكون الفستق هنا خيارك المُفضّل لذلك، فالفستق غني بالألياف، التي تُنظِّم حركة الأمعاء، وتساعد على الوقاية من الإمساك، كما تُسهِم في تعزيز البكتيريا النافعة، مما يساعد على تقليص البكتيريا الضارّة في الجهاز الهضمي.

يُؤكِّد ذلك دراسة نُشِرت عام 2023 في مجلة "Foods"، حيث أفادت أنّ زيادة تناول الفستق عزّز بعض

أنواع البكتيريا النافعة في الأمعاء، التي تنتِج أحد الأحماض الدهنية، والتي تستخدمها خلايا القولون بدورها كوقودٍ لها.

5- تنظيم نسبة السكر في الدم:

يُسهِم الفستق في تنظيم نسبة السكر في الدم؛ إذ لا يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات، مما يجعله من الأطعمة التي لا تزيد نسبة السكر في الدم بدرجةٍ كبيرة.

كما أنّ بعض مضادات الأكسدة الموجودة فيه، تتمتّع بقدرة فريدة على خفض مستويات السكر في الدم، وقد تساعد أيضًا على تقليل امتصاص الكربوهيدرات، مما يحافظ على مستويات السكر في الدم، حسب دراسة نشرت عام 2021 في مجلة "Plants".

علاوة على ذلك، بيّنت مراجعة نشرت عام 2020 في مجلة "Clinical :Syndrome Metabolic & Diabetes Research & Reviews"، أنّ الفستق قد يقلل سكر الدم الصائم، ويزيد حساسية واضحة بدرجة الإنسولين لدى:

المصابين بمرض السكري من النوع الثاني.

المُقبِلين على مرض السكري.

المصابين بـ"متلازمة الأيض".

6- دعم البصر:

الفستق زاخر بعناصر غذائية فريدة لصحة العين؛ إذ يحتوي على "اللوتين" و"الزيكسانثين"، وهما من المُركّبات النباتية، التي تتمتّع بخصائص مضادة للأكسدة والالتهابات، والأهم أنّ لها دور في تأجيل تطوّر بعض أمراض العين، مثل "التنكس البقعي" المرتبط بالعُمر والمياه البيضاء.

جديرٌ بالذكر أنّ "التنكس البقعي" المرتبط بالعُمر هو السبب الأول لفقدان البصر لدى البالغين خمسين عاماً من العُمر أو أكثر، لذا فقد يساعد تناول الفستق على مائدتك في رمضان على تعزيز البصر، وحماية عينيك من الأمراض.