

## نعم للمكسرات.. لا لرقائق البطاطس المقلية



في المرة المقبلة وأثناء بحثك عن شيء ما تتناوله كوجبة خفيفة، توجه لالتهام بعض المكسرات بدلاً من رقائق البطاطس المقلية، واحرص على مضغ تلك المكسرات مضغاً جيداً!

في دراسة حديثة طلب الباحثون من المتطوعين تناول حفنة كبيرة من اللوز (بمقدار 56 جراماً تقريباً) بين مرة وأخرى.

وشعر المتطوعون أكثر بالامتلاء، كما لم يشعروا بالجوع لفترة أطول، بعد أن قاموا بمضغ كل لقمة من المكسرات 40 مرة بدلاً من 25 مرة أو 10 مرات.

ويبدو أن المضغ قد أدى إلى تحرير الدهون الصحية والعناصر الغذائية الأخرى التي كانت، بخلاف ذلك، ستمر عبر القناة الهضمية من دون أن يمسه شيء.

وفي المقابل طلب باحثون من متطوعين تناول كيساً يحتوي على نحو 140 جراماً من شرائح البطاطس

وبعد مرور أربعة أسابيع، رصدت لديهم علامات تدل على حدوث الالتهاب التي قد تقود إلى تصلب الشرايين، ويتكهن الباحثون بأن واحداً من العناصر السيئة في البطاطس ربما يكون الأكريلاميد، وهو مادة تتكون عند تعريض المواد الغنية بالكربوهيدرات مثل البطاطس إلى حرارة عالية.