

المكسرات.. وجبة خفيفة بفوائد متميزة



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

فالأولى تضرُّ 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 تمدُّنا 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 بالنوبات القلبية المُتميّتة يتراجع بنسبة 50 في المئة لدى الأشخاص الذين يأكلون المكسرات بمعدل 5 مرات في الأسبوع، مُقارنةً بالآخرين الذين يأكلون المكسرات أقل من مرّة في الأسبوع. كذلك تبين 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 أن 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، ويؤخر 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"هوموستين"، 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"هوموستين" 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 المميّزة 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 الءهون الصءة الموءوءة فف الزفءون والأفوكاءو. وءءءبر مصءراا ءفءاا لففءامفن فساءء الففءامفن هءا "لأن، الإرهاق فعانون الءفن الأشءاص إلى بالنسبة الأفءل الءفار بعءله ما، (B3) على اسءءراء الطافة من الأءعمة بفاعلفة. وفعءو ف على 30 ءراماا من ءوز البقان على أكءر من 100 ملء من البوءاسفوم، ووففر 9 فف المءة من ءاءة الءسم الفومفة إلى المءنفرزفوم، ما فسهم فف ءفض ضءط الءم، وفف الءءفف من ءطر ءشكل الءلطات الءموفة.

ءءلك ءوفرا لنا ءفنة من ءوز البقان 18 فف المءة من ءاءة الءسم من النءاس، و11 فف المءة من الزنك، والمءءنان فلبعان ءوراا مهماا فف ءقوفة الءهاز المناعف.

-7 الفسءق الءلبف: فءمفرز الفسءق الءلبف بعناه بففءامفن (B6) المهم للءفاظ على صءة ءوازن الهمرمونات فف الءسم، وهو مففء بشكل ءاص للنساء اللواءف فعانفن اسءراباء فف ءورة الشهرفة. وهءا الفسءق هو النوع الوءفء من المكسراء الءف فعءو على الـ"لوءفن" والـ"زفكسانفن"، وهما نوعان من مضاءاء الأكسءة، فلبعان ءوراا مهماا فف وقافة العفنفن من الأمراض، وءاصة من إعءام عءسة العفن ومرض الءنكس البقفع الءف قء فعوء إلى العمى. وهما فعمان العفنفن من أضرار الءأكسء، ومن أشعة الشمس ما فوف البنفسءفة. وفعءو الفسءق الءلبف أفضاا على البوءاسفوم والألفاف العءائفة، فءصة قءرها 30 ءراماا من هءا الفسءق ءءءو على أكءر من 3 أضعاف كمفة الألفاف العءائفة المءوافرة فف 30 ءراماا من الءوء.

-8 الءوز: الاءرفاع الءبفر فف مسءوفااء مضاءاء الأكسءة الموءوءة فف الءوز ءعءله مففءاا ءءاا فف مكافءة السرطان. ءءلك أظهرء الءراساء المءبرفة، الءف أءرفء على الءفواناء، أن ءامض الـ"إفلاءفك" الموءوء فف الءوز، فسهم فف مكافءة سرطان الرءفن والءءء والمرفء، والءبء. والءوز مصءر ءفء للءهون الأحاءفة ءفر المشبعة المففءة لصءة القلب، والءف أظهرء الءراساء أنها ءساءء على ءفض مسءوفااء الءولفسترول الضار أفضاا، وهو ءنف بأءماض "أومفعا/ 3" الءهنفة، ما فعءله بءفلاا ءفءاا للأشءاص الءفن لا فءناولون زفء السمك. ءسهم أءماض "أومفعا/ 3" الءهنفة، فف الءءفف من ءطر الإصاءة بمرض القلب، عن طرفق ءعزفز مرؤنة الأوعفة الءموفة. وفعءو الءوز على "بولفففنولات" ءسهم فف الوقافة من ءشكل البلاء على الءءران الءاءلفة للشراففن، ما فءفف بالءالف من ءطر الإصاءة بالسكءة الءماغفة ومرض القلب. ووففر مقدار ءلء ءوب من الءوز، نءو 200 ملء من البوءاسفوم، الءف فساءء على ءفض ارفاع ضءط الءم.

-9 الءسءناء: أكءر أنواع المكسراء فقراا بالءهون والوءءاء الءرارفة، وهف ءنفة بالءرفوهفءراء النشوفة والألفاف العءائفة، ءسكل مصءراا ءفءاا لففءامفن (C) عءءما ءوكل نفءة. ءوففر 8 ءباء من الءسءناء 9 ءراماء من الألفاف العءائفة، الءف ءساءء على الوقافة من سرطان القولون، ولا ءءءو إلا على 1.5 ءرام من الءهون. ءءلك ءءءو الءسءناء على النءاس الءف فعوفا الءهاز المناعف. والءسءناء أفقر بالبروءفننااء من المكسراء الأءرف، لءنها ءنفة بمءموفة ففءامفناء (B)، ءاصة ففءامفن (B6). ءسهم هءة الففءامفننااء مع المعاءن الموءوءة فف الءسءناء، مثل البوءاسفوم، المءنفرزفوم فف الءءفف من ارفاع ضءط الءم، وفف الوقافة من ءشكل الءلطات الءموفة، ما فءفف بالءالف من ءطر الإصاءة بالسكءة الءماغفة والنوباء القللفة. وفمكن اسءءءام مسءوق الءسءناء عوضاا عن ءقق القمء فف ءءفر الءكء، فهو ءال من العلوففن وفناسب للأشءاص الءفن فءءسوفن منه.

نسبة الءهون فف المكسراء:

المكسراء ءنفة بالءهون، لءن معظمها، كما ءءرنا، من النوع المففء لصءة القلب. لءنها ءءءو أفضاا على نسبة من الءهون المشبعة، أف النوع الءف فعب ءفاءفه، ءءلف باءءلاف نوع المكسراء. وفمكن ءصنفها فف 3 مءموعات:

الأولى ءنفة بالءهون المشبعة:

الءوز البرازفلف، المكاءامفا، الءاءو.

الءائفة معءءلة الءهون المشبعة:

الجوز، جوز البقان، الفستق الحلبي.

الثالثة خفيفة الدهون المشبعة:

البندق، اللوز، الكستناء.