فوائد المكسرات للجسم

وفي دراسة أخرى حول الحميات الغذائية الخاصة بفقدان الوزن، وجد أن الأشخاص الذين أدخلوا المكسرات إلى نظامهم الغذائي فقدوا وزناً أكثر من أولئك الذين لم يتناولوا المكسرات.

فالمكسرات ليست مجرد وجبة خفيفة، بل تحتوي على فوائد صحية متعددة. فهي غنية بالألياف وفيتامين E، الذي يساعد في حماية الخلايا من التلف، كما أن مكسرات مثل الجوز والبيكان تحتوي على بوليفينولات تساعد في تقليل الالتهابات، التي تعد عاملاً مهماً في الإصابة بأمراض القلب والسكري.

- الجوز: الجوز غني بالأحماض الدهنية أوميغا-3 والبروتين والبوليفينولات، وقد أظهرت دراسة من جامعة ريدينغ، أن إضافة 50 جراماً من الجوز إلى الإفطار يساعد في تحسين سرعة رد الفعل والذاكرة طوال اليوم.

- المكسرات البرازيلية: تحتوي على نسبة عالية من السيلينيوم، وهو عنصر غذائي مهم لصحة الغدة الدرقية.

- اللوز: يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في تعزيز صحة الأمعاء والمناعة والهضم.

- زبدة المكسرات: يمكن أن تكون خيارا صحياً، إذا كانت تحتوي على مكونات طبيعية 100% مثل زبدة اللوز أو الفستق.

ويمكن تناول المكسرات بشكل يومي في وجبات خفيفة أو إضافتها إلى السلاطات أو الزبادي أو حتى العصائر، كما ينصح الخبراء بتناول حوالي 30 جراماً يومياً (أي حفنة صغيرة) للاستفادة من فوائدها الصحية دون القلق من زيادة الوزن.