

## الفول السوداني.. غذاء غني



منشأ الفول السوداني هو أمريكا الجنوبية، لكن زراعته تنتشر في كل أنحاء العالم تقريباً.. ولل فول السوداني محبون كثير من الطهاة وممن يلتهمون المأكولات السريعة والمكسرات.

وتبين الأبحاث يوماً بعد يوم أن الفول السوداني غني بالمواد المغذية التي تجعله يستحق تصنيفاً متقدماً جداً على قائمة المأكولات الصحية.

فالفول السوداني يحتوي على مادة مضادة للأكسدة تعرف باسم ريزفيراتول تتوفر أيضاً في العنب الأحمر، كما يحتوي على حمض الأوليك الموجود في زيت الزيتون، وهو مادة دهنية مفيدة أحادية اللاإشباع.. ويتميز الفول السوداني بفوائد صحية تكاد تماثل تلك المتوفرة في المأكولات التي تشتهر بها منطقة حوض البحر المتوسط.

- مضادات الأكسدة في الفول السوداني:

وبالعودة إلى الريزفيراتول المتوفر في الفول السوداني، فقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة فلوريدا الجنوبية أنه يمنع أعراض الكبد الناجمة عن البدانة والكحول، (إذ بينت دراسة أنه يقلل من الدهون المنتجة في كبد الفئران التي تمت تغذيتها على الكحول)، كما يزيد من معدل تكسير الدهون، ويبقي الجسم من السرطان، ويحسن تدفق الدم إلى الدماغ مما يقلل من مخاطر السكتة الدماغية.

وبالإضافة ليرزفيراتلو، يحتوي الفول السوداني على كمية من أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة تكاد تنافس تلك المتوفرة في التوت الشامي والفريز، وتتفوق على ما يحتويه التفاح والجزر واللفت.. ويعتقد الباحثون أن ارتفاع معدلات مضادات الأكسدة في الفول السوداني له علاقة بانخفاض معدلات الوفاة لدى من يداومون على تناوله أو على زبدة الفول السوداني لأربع مرات أسبوعياً.

ثم إن الفول السوداني غني بحمض الكوماريك الذي ينتمي لزمرة الفينولات المتعددة المعروفة بفعاليتها المضادة للتأكسد، وقد أثبتت البحوث أن ذلك الحمض يحول دون تأكسد الكولسترول فيقي من الإصابة بالتصلب العصيدي.

هذا فضلاً على أن مضادات التأكسد المتوفرة في الفول السوداني تؤخر علامات تقدم السن في كل من الدماغ وال البشرة والجسم بشكل عام، وتعزز من قوة الجهاز المناعي.. ويزيد تحميص الفول من نسب مضادات الأكسدة بحوالي 22%.

- فائدة لصحة القلب والجهاز العصبي:

يفيد الفول السوداني جهاز الدوران بسبب غناه بالزيوت غير المشبعة والتي تشكل حوالي 50% من محتواه الدهني، وعلى الرغم من مخاوف البعض بأن الفول السوداني قد يسبب السمنة، إلا أن الدراسات تبين انخفاض مؤشر كتلة الجسم عند المداومين على تناوله.

وينتمي الفول السوداني إلى فصيلة البقوليات من الناحية النباتية مثل العدس والبالاء وهو ليس صنفاً من المكسرات، لأنه يماثل أعضاء الفصيلة الأولى من وجهة غناه بالفيتامينات والبروتينات والمواد المعدنية.

يحتوي الفول السوداني على كمية من أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة تكاد تنافس تلك المتوفرة في التوت الشامي والفريز.

ومن أبرز العناصر الغذائية الفعالة في الفول السوداني كلٌّ من النياسين وفيتامين B3 والفولات، وكلها تعمل على تحسين الدورة الدموية في الدماغ وتعزيز قدرة الجهاز العصبي.