لا يمكن الاستغناء عن اللوز

يحتوي اللوز على الأحماض الدهنية الجيّدة، والألياف، والبروتين، والكالسيوم، والمغنيسيوم، وغيرها من العناصر المغذية، وهو بالفعل تركيز حقيقي للمواد المغذية، وأصبح جزءاً ضروريّاً لا يمكن الاستغناء عنه في النظام الصحّي الجيّد.

تنتشر زراعة اللوز على طول شواطئ البحر الأبيض المتوسط منذ غزو إسبانيا. وفوائده الغذائية العديدة تجعله أساسيّاً في نظامنا الغذائي.

تعرّف في ما يلي على فوائده:

الأحماض الدهنية التي يحتويها تلائم خفض الوزن

حيث إنّ أكثر من نصف وزن اللوز من الدهون، ومع ذلك فإنّ المفارقة هي أنّه يُوصى به ضمن أنظمة التخسيس. فالدهون التي يحتويها، والتي هي بالأساس من الأحماض الأمينية الأساسية غير المشبّعة، مفيدة للغاية، وثمة جائزة كذلك تتعلق بالأمر، وهي أنّه ليس جميع هذه الدهون يمكن هضمها، ما يقلّل توازن السعرات الحرارية بنسبة 30 في المئة، وذلك وفقاً لدراسة أجرتها وزارة الزراعة الأمريكية. وبناءً عليه، ليس من داعٍ لأن تحرمي نفسكِ من أكله، وخصوصاً أنّ تناول حفنة صغيرة باليد كلّ يوم، يقلل الرغبة لتناول الوجبات. كما أنّه كابح للشهية ممتاز، ويساعد على منع الإصابة بالنوع الثاني من السكري.

مفيد جدّاً للقلب والدماغ

إنّ مزيج الأحماض الدهنية الأوميغا3 والألياف، أثبت أنّه مفيد لنظام القلب والأوعية الدموية: ينظّم مستوى الكولسترول ويخفّض ضغط الدم (بفضل احتوائه على البوتاسيوم كذلك). وبالتالي فإنّ اللوز، يناسب تماماً نظام المتوسط الغذائي الذي يُوصى به للمحافظة على القلب بأفضل حال وصحّة. وهو بالإضافة إلى أنّه يعتني بالقلب، فهو كذلك يُعتبر هدية رائعة للدماغ حيث يحافظ عليه ويحميه.

واللوز يساعد على تحسين الذاكرة (وخصوصاً لأنّه غني بالفوسفور والزنك، وهما من العناصر المعدنية الضرورية لأداء الذاكرة)، ويعمل على زيادة تركيز وتنظيم الجهاز الانفعالي. وجدير بالذكر أنّ نقص الأوميغا3 يزيد من مخاطر الإصابة بالاكتئاب، واضطراب ثنائي القطب. وأمّا بالنسبة إلى فيتامين "إي" E الموجود في اللوز، فإنّه يمنع تراجع النظام المعرفي في الدماغ، وهذا سبب جيّد لمضغ اللوز أثناء تأدية الامتحانات، أو خلال فترات العمل الفكري المرهق. وحيث إنّ مؤشر السكر في اللوز يُعتبر جيّداً، ويمدّ الجسم بالطاقة باستمرار من دون أن يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم بشكل عالٍ، فإنّه ضروري لأداء الدماغ بشكل جيّد وفعّال.

اللوز بديل عن اللحوم الحمراء

حيث إنّ محتواه عالٍ من البروتينات (أعلى من أنواع معينة من اللحوم) فإنّ اللوز يُعتبر بديلاً جيّداً للبروتينات الحيوانية من دون أية مشاكل، وإذا اجتمع مع البقوليات، فإنّه يمدّ الجسم بالأحماض الأمينية الأساسية (والتي يمكن توفيرها بواسطة نظام غذائي جيّد).

كما أنّه مصدر ممتاز للكالسيوم والمغنيسيوم، وفيتامينات "إي"E ومجموعة "بي" B ، ويساعد على محاربة التوتر والإجهاد، ومفيد لموازنة النظام العصبي في الجسم، ويحارب ترقق العظام.

فوائد اللوز على الصحّة بشكل عام:

* يعطي شعوراً قوياً ودائماً بالشبع، ولا يرفع مستوى السكر في الدم (حتى إنّه يُوصى به لـ مرضى السكري).

* غني بالأحماض الأمينية الجيّدة أوميغا3، ويحمي القلب ويساعد على تحسين أداء الدماغ بشكل جيّد.

* يحتوي تركيزاً عالياً من العناصر المعدنية، مثل: الكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، والفسفور والزنك، والبروتينات، والألياف، وهو ذو كثافة غذائية عالية، ويمكن تناوله كلّ يوم من دون الخوف من التعرّض لزيادة الوزن أو السمنة.