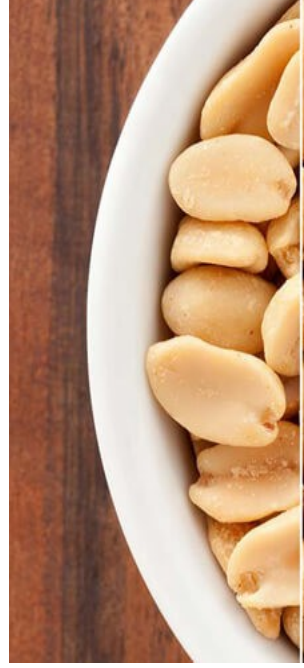


## خبيرة روسية تحدد كمية المكسرات المسموح تناولها بشكل يومي



تكلّمت خبيرة تغذية روسية عن أهمية المكسرات والفوائد التي تحققها وماهي أفضل الطرق لتناولها وقامت بالتحذير بعدم تناولها لبعض الأشخاص.

وأشارت سفيتلانا فوس، عبر صفحتها الخاصة على "إنستغرام"، إلى أن المكسرات تحتوي على العديد من العناصر الغذائية كالألياف والفيتامينات والمعادن.

ونوهت إلى ضرورة تناول المكسرات نيئة، لأنها عند تحميصها أو إضافة الملح أو السكر، تفقد خصائصها المفيدة.

وأوصت بشراء المكسرات غير المقشرة، لأن المكسرات المقشرة تتأكسد بسرعة، كما تساعد المكسرات في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية والسرطان وبالتالي الوفاة المبكرة.

وحول الكمية المسموح تناولها يوميا، نصحت الخبيرة بتناول حفنة 20 غراما، ومع ذلك، كما تؤكد فوس،

فإن زيادة الكمية لن تجلب فوائد إضافية.

وأشارت في النهاية إلى احتواء المكسرات على نسبة عالية من السعرات الحرارية ومسببات الحساسية،  
ناصحة الأشخاص الذين يعانون من أمراض الجهاز الهضمي والأمراض الجلدية وفرط نشاط الغدة الدرقية،  
بعدم تناولها.