

## منها الجوز و البندق... "6" أنواع من المكسرات تحسن صحة الجسم



تعد المكسرات مواد غذائية للاستهلاك اليومي، ووجودها في النظام الغذائي يجعله صحيا، إذ تساعد في الحفاظ على رشاقة الجسم، على الرغم من احتوائها على مواد دهنية. وبتنوع أنواع المكسرات، تتنوع أيضا فوائدها والمواد الهامة التي تحتويها. ومن أهم أنواع المكسرات وأكثرها انتشارا وفائدة لجسم الإنسان:

### 1- الجوز

يحتوي لب الجوز على فيتامينات (B2 و B12 و A و D و C و E و K و acid linoleic-alpha)، ما يساعد في تطبيع إيقاع القلب وتخفيض ضغط الدم.

وقد بينت نتائج دراسة لعلماء جامعة إلينوي الأمريكية، أن حفنة من الجوز يوميا خلال ستة أسابيع تخفف إنتاج أحماض المرارة والكوليسترول الضار، ما يساعد في الحماية من أمراض القلب وسرطان الأمعاء.

### 2- الفول السوداني

يحتوي على نسبة عالية من (فيتامين B9) الضروري لعمل الجهاز العصبي بصورة طبيعية، والهام أيضا تركيب الحمضين النووي والريبي وتنشيط وظائف الدماغ. وقد توصل علماء جامعة فاندربيلت الأمريكية ومعهد شنغهاي للسرطان إلى أن خطر الموت بين متناولي الفول السوداني، بسبب أمراض القلب والأوعية

الدموية والأمراض الأخرى منخفض جدا .

### 3- اللوز

يحتوي على نسبة كالسيوم تفوق جميع المكسرات الأخرى. كما يحتوي على المنغنيز الذي يساهم في تقوية العظام، وينظم مستوى السكر في الدم. ويحتوي أيضا على المغنيسيوم الضروري لصحة الأعضاء الداخلية والعضلات والجهاز العصبي.

إضافة لهذا، فإن اللوز غني (بالألياف الغذائية وفيتامين E المضاد للالتهابات). كما أنه يكبح الشهية ويحتوي على دهون أحادية غير مشبعة، لا تسبب زيادة الوزن.

### 4- الكاشيو (الكاجو)

يحتوي على (الفسفور والبوتاسيوم والكالسيوم والزنك والحديد واليود والنحاس والمنغنيز والسيلينيوم وفيتامينات A وB1 وB6 وB2 وE والأحماض الدهنية). وكما أنه يساعد في تخفيض مستوى السكر والكوليسترول وضغط الدم أيضا .

### 5- الفستق

غني (بفيتاميني B6 وE ونسبة عالية من النحاس والمنغنيز والفسفور). وهذه المواد تحسن تركيب الدم وعمل الكبد وتخفف خطر تطور أمراض القلب والأوعية الدموية.

### 6- البندق

يتميز البندق عن بقية المكسرات باحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الضرورية للإنسان، و(فيتامينات مجموعة B وA وC وE وPP وعنصر الحديد).

ويعد البندق كبقية المكسرات مفيدا للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية. كما أنه مضاد لمرض "السكري" وله تأثير إيجابي في جهاز المناعة ويطهر الجسم من السموم.

وكما أظهرت نتائج دراسة لعلماء جامعة فريدريك شيلر في ألمانيا، أن "البندق يمنع بفعالية تطور سرطان الأمعاء".