

لخسارة الوزن وزيادة الطاقة... تعرف على أنسب وقت لتناول المكسرات



تعتبر المكسرات وجبة خفيفة صحية توفر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك البروتين والألياف والدهون الصحية. ويعتبر توقيت تناولها قد يؤثر على مدى استفادة جسمك منها للطاقة أو فقدان الوزن، بينما يساعد الاستهلاك المنتظم لها بغض النظر عن الوقت في دعم صحة القلب والدماغ.

وأفضل وقت لتناول المكسرات لفقدان الوزن

هو تناول كمية صغيرة من المكسرات (نحو 28 جراماً) قبل الغداء أو العشاء بـ30 دقيقة يساعد في التحكم بالشهية، وفقاً لموقع «فيرى ويل هيلث».

وهناك عدة عوامل تؤثر على فقدان الوزن. إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فقد يساعدك تناول المكسرات قبل أو مع الوجبات على تقليل السعرات الحرارية التي تتناولها بشكل عام. فالألياف والبروتين والدهون الموجودة في المكسرات تساعد على الشعور بالشبع بسرعة ولمدة أطول (زيادة الإحساس بالشبع)، ما قد يمنع من الإفراط في تناول الطعام لاحقاً.

وعلى الرغم من أن المكسرات قد تكون عالية السعرات الحرارية، أظهرت بعض الدراسات أنها لا تؤدي عادةً إلى زيادة الوزن عند تناولها باعتدال. كما أن تناول المكسرات بانتظام مرتبط بتحكم أفضل في الوزن على المدى الطويل، ويرجع ذلك على الأرجح لقدرتها على كبح الجوع وتقليل الرغبة الشديدة في تناول الطعام.

أفضل وقت لتناول المكسرات لتعزيز الطاقة

أفضل وقت لتناول المكسرات للحصول على الطاقة هو في الصباح أو كوجبة خفيفة منتصف اليوم. فالمكسرات غنية بالدهون الصحية والبروتين والعناصر الغذائية مثل المغنسيوم وفيتامينات «ب»، التي تساعد الجسم على تحويل الطعام إلى طاقة.

وتوفر المكسرات للجسم وقوداً يدوم لفترة أطول من الوجبات الخفيفة السكرية، ولا تسبب هبوطاً مفاجئاً في مستوى السكر بالدم كما قد تفعله رقائق البطاطس أو البسكويت.

وأظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين أضافوا المكسرات، مثل اللوز، إلى إفطارهم أو وجبة خفيفة صباحية تمكنوا من التحكم بشكل أفضل في مستويات السكر والطاقة لديهم طوال اليوم. لذا، أضف المكسرات إلى الشوفان أو الزبادي في الصباح، أو احتفظ بعبوة صغيرة منها على مكتبك كوجبة خفيفة في منتصف الصباح.

أفضل وقت لتناول المكسرات لصحة القلب

وللحصول على أقصى استفادة لصحة القلب، فإن تناول المكسرات بانتظام أهم من تناولها في وقت محدد من اليوم.

لقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يدرجون المكسرات كثيراً في نظامهم الغذائي، مثل نحو 42 غراماً يومياً، يحققون فوائد للقلب مثل تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والشرابين التاجية، وتقليل خطر الوفاة بالسكتة الدماغية.

تحتوي المكسرات على دهون غير مشبعة تُعتبر أفضل من الدهون المشبعة في الأنظمة الغذائية المفيدة للقلب.

ويعتقد الخبراء أن التغييرات الغذائية البسيطة مثل اختيار المكسرات بدلاً من الخيارات الغنية بالكربوهيدرات، يمكن أن تكون استراتيجية فعالة لتحسين صحة التمثيل الغذائي على المدى الطويل .

ماذا عن صحة الدماغ؟

ليس هناك وقت مثالي محدد ثبت أنه الأفضل لصحة الدماغ فيما يخص المكسرات، إلا أن تناولها باستمرار ضمن نظام غذائي متوازن يبدو الأكثر إفادة.

فالمكسرات غنية بفيتامين «E»، والأحماض الدهنية «أوميغا-3»، ومضادات الأكسدة، وجميعها قد تساهم في حماية الدماغ مع التقدم في العمر.

وعلى الرغم من أن مراجعة الدراسات حول المكسرات وصحة الدماغ أظهرت نتائج متباينة، إلا أنه ثبت عموماً أن تناول المكسرات بانتظام يمكن أن يحسن العديد من الحالات التي تزيد من خطر الإصابة بمرض ألزهايمر، مثل أمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

ما هي كمية المكسرات الموصى بها؟

على الرغم من أن المكسرات مفيدة للصحة، من الضروري الانتباه إلى حجم الحصة الموصى بها. الحصة الصحية هي نحو 30 غراماً من المكسرات يومياً. وهذا يعادل تقريباً 20 حبة لوز أو 15 حبة كاجو أو 40 حبة فول سوداني.