

## دراسة: الأشخاص الذين يدرجون المكسرات بنظامهم الغذائي يتمتعون بفوائد صحية



اظهرت الدراسات أن "الأشخاص الذين يدرجون المكسرات في نظامهم الغذائي يتمتعون بفوائد صحية أيضا رائعة".

ووجدت الأبحاث أن "الأشخاص الذين يتناولون المكسرات بانتظام لديهم زيادة أقل في الوزن وانخفاض في خطر الإصابة بالسمنة".

وتقول خبيرة التغذية بيانكا تامبوريلو: "المكسرات طعام رائع لفقدان الوزن لأنها مليئة بالدهون الصحية، والتي تعزز الشعور بالشبع، تحتوي على كمية جيدة من السعرات الحرارية، ولكن هذا ليس سببا لتجنبها، كن على دراية بالحجم وحاول تناول 1-2 وجبة يوميا".

فوائد اللوز لإنقاص الوزن

اللوز يزود جسمك بدفعة من العناصر الغذائية عالية الجودة التي قد تساعدك في تحقيق أهدافك في

إنقاص الوزن.

تقول أخصائية التغذية سامانثا ماكليود: "تحتوي حبتان من اللوز على أكثر من 7 غرامات من الألياف".

وثبت أن الأطعمة الغنية بالألياف مثل اللوز تساعد في تقليل العوامل الالتهابية في الجسم.

وترتبط الأطعمة الغنية بالألياف مثل "اللوز" أيضا بتحسين التمثيل الغذائي، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والسكري من النوع 2، وتحسين وظيفة الجهاز الهضمي، وربما حتى انخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون.

تحتوي حبتان من اللوز على أكثر من 12 غراما من البروتين، مما يجعله رائعا لمساعدتك في الحفاظ على كتلة العضلات.

أنواع أخرى من المكسرات لفقدان الوزن:

الكاجو

الدراسات تظهر أن تناول الكاجو قد يساعدك في الحفاظ على تكوين صحي للجسم.

الجوز

تناول الجوز قد ينشط جزء من الدماغ الذي يتحكم في الجوع والرغبة الشديدة في تناول الطعام.