

## الفول السوداني مفيد لصحة القلب



يُعتبر الفول السوداني من البقول مثل العدس أو الحمص أو الفول، وليس من المكسرات المعروفة كاللوز أو عين الجمل (الجوز)... وهو مصدر جيّد للدهون غير المشبعة الأحادية المفيدة لصحة القلب، كما يحتوي على مجموعة من الفيتامينات والنياسين، وحمض الفوليك والبروتين والمنغنيز، والذي أثبتت الدراسات أنّهُ يعزز من صحة القلب والأوعية الدموية، كما أنّهُ مضاد للأكسدة. يُستخرج من الفول السوداني الزيت، والذي تستعمل بقاياه كعلف للحيوانات، كما أنّهُ يُطحن ويستخدم كدقيق، أو يهرس مع قليل من الزيت للحصول على زبدة الفول السوداني. يدخل الفول السوداني في العديد من الصناعات مثل الصابون، مستحضرات التجميل، الدهان أو طلاء الجدران ومواد تلميع الأثاث.. كما يستخدم القشر في صناعة البلاستيك وورق الحائط وصناعة الورق والشمع. تعد الهند والصين من أكبر منتجي الفول السوداني في العالم، إلا أنّها تشارك بنسبة ضئيلة في الصادرات، نظراً لأن معظم إنتاجها من الفول السوداني يُستخدم محلياً، بينما تعد الولايات المتحدة ثالث منتج، لكنها تُعتبر واحداً من أكبر المصدّرين. إلى جانب تقشيرهِ وتناوله محمصاً، يمكن إضافة الفول السوداني إلى طبق من السلطة، أو إضافة نوع من القرمشة لطبق من الدجاج السوتيه، أو حشو صينية الكنافة أو القطائف.