المكسرات.. وجبة خفيفة بفوائد متميزة

عوضاً عن رقائق البطاطا، البسكويت المُملّح، أو السكاكر التي نتناولها عند الإحساس بالجوع، يُستحسن أن نأكل حفنة من المكسرات.

فالأولى تضرّ بصحتنا وقامتنا، والثانية توفر لنا العديد من الفوائد الصحية.

تحتل المكسرات، إلى جانب الفواكه والخضار والبذور، مرتبة مُتقدّمة على لائحة أفضل المنتجات الغذائية فائدة للصحة. فهي غنية جدّاً بالبروتينات، الألياف الغذائية والأحماض الدهنية الأساسية. وتُعتبر حفنة من المكسرات غير المملحة، نحو 30 غراماً منها، أي بحجم كرة الغولف، وجبة خفيفة لذيذة تمدّنا بالطاقة، وبمزيج جيّد من البروتينات، الفيتامينات والمعادن القيمة وعلى رأسها فيتامين (E) ومجموعة فيتامينات (B) والمغنيزيوم، البوتاسيوم، الزنك والنحاس. وكان البحّاثة الأميركيون، الذين درسوا النظام الغذائي لأكثر من 30 ألف رجل وامرأة، قد وجدوا أن خطر الإصابة بالنوبات القلبية المُميتة يتراجع بنسبة 50 في المئة لدى الأشخاص الذين يأكلون المكسرات بمعدّل 5 مرات في الأسبوع، مُقارنةً بالآخرين الذين يأكلون المكسرات أقل من مرّة في الأسبوع. كذلك تبيّن في دراسة شملت 40 ألف امرأة بعد سن اليأس، أن خطر الإصابة بمرض القلب يتراجع بشكل ملحوظ لدى النساء اللواتي يأكلن المكسرات مرّات عديدة في الأسبوع، مُقارنةً بالأخريات اللواتي لا يفعلن ذلك.

وعلى الرغم من أنّ البعض يتفادى تناول المكسرات بسبب ارتفاع نسبة الدهون فيها، لكن القسم الأكبر من هذه الدهون هو من النوع الأحادي غير المشبع المفيد لصحة القلب، والذي يساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار. فمقدار 30 غراماً من المكسرات يحتوي على ما يتراوح بين 13 و20 غراماً من الدهون (حسب نوع المكسرات). أما نسبة الدهون المشبّعة فيها فلا تزيد على ما يتراوح بين 1 و2.5 غرام، كذلك فإنّ المكسرات خالية من الكوليسترول.

والواقع أنّه يمكننا تناول 30 غراماً من المكسرات (ما يعادل 24 حبة من اللوز) في اليوم من دون أن نخشى أن يؤثر ذلك سلباً في أوزاننا. بل على العكس، فقد أظهرت دراسة حديثة نشرتها المجلة الأوروبية للتغذية العيادية، أنّ الأشخاص الذين يتناولون نحو 36 حبة من اللوز يومياً، ينجحون في تفادي التوق الشديد إلى الأكل خلال النهار، ما يساعدهم على الاكتفاء بتناول الوجبات المتوازنة، ويوفر عليهم الكثير من الوحدات الحرارية التي نتناولها عادةً عن طريق قضم الأطعمة المختلفة من دون

تفكير، أو تلبية للتوق الشديد إلى الأكل. لكن الخبراء يؤكدون، أنّ الاستفادة من قدرة المكسرات على التخفيف من التوق الشديد إلى الأكل، تشترط تناولها وحدها كوجبة خفيفة عصراً أو قبل الظهر، وعدم تناولها كجزء من الوجبات الأخرى. وتجدر الإشارة إلى أن 30 غراماً من المكسرات تحتوي حسب نوعها، على ما يتراوح بين 160 و200 وحدة حرارية.

ونظراً إلى غنى المكسرات بالبروتينات، يمكننا عند تناولها أن نخفف من كمية اللحوم التي نأكلها، ما يساعد على خفض كمية الدهون المشبعة والكوليسترول لدينا. ويمكننا تناول المكسرات نيئة أو مُحمّصة، فعملية التحميص، كما تقول المتخصصة الأميركية في التغذية جوي باور، لا تؤثر في نوعية وكمية العناصر المغذية الموجودة في المكسرات، ولا تُغيّر إلا نكهتها، شرط عدم إضافة الزيت والملح أثناء التحميص. ونستعرض في ما يلي فوائد أبرز أنواع المكسرات:

1- اللوز: إضافةً إلى فوائده الصحية الكثيرة التي يشترك فيها مع المكسرات بشكل عام، يُعتبر اللوز مهماً جدّاً بالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يتناولون الحليب ومشتقاته، فهو غني بالكالسيوم ويضمن حصولنا على نسبة كافية من هذا المعدن الضروري لصحة وقوة العظام. كذلك يحتوي اللوز على نسبة عالية من فيتامين (E) الذي يساعد على تحسين حالة وصحة الجلد بشكل خاص. واللوز مُفيد لصحة القلب، وينصح الخبراء بتناول اللوز غير المقشور، لأن قشوره غنية بمواد مفيدة لوقاية القلب من الأمراض وهي الـ"فلافونويدات" ويُسهم تناول اللوز في خفض مستويات الكوليسترول الضار، كما أنه يحتوي على مواد فاعلة، مثل الـ"ريبوفلافين" التي تساعد على التخفيف من إمكانية الإصابة بمرض القلب. كذلك فإنّ حفنة من اللوز تمدنا بأكثر من 20 في المئة من حاجتنا اليومية من المغنيزيوم، الذي يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم وعلى الوقاية من تشكل الجلطات الدموية. وكانت دراسة مخبريّة أجريت على الحيوانات، أظهرت أنّ زيت اللوز يُسهم في مكافحة سرطان القولون.

2- الجوز البرازيلي: هذا النوع من المكسرات مفيد بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون قصوراً في عمل الغدة الدرقية، فهو غني بمعدن السيلينيوم الضروري لإنتاج هرمونات الغدة الدرقية. كذلك يلعب السيلينيوم دوراً مهماً في تقوية المناعة والمساعدة على اندماج الجروح وشفائها. وكانت دراسة أجريت في "جامعة إلينوي" الأميركية، قد أظهرت أن مستويات السيلينيوم الموجودة في الجوز البرازيلي، يمكن أن تساعد على الوقاية من سرطان الثدي. ويكفي أن نتناول 3 أو 4 حبات من الجوز البرازيلي، للحصول على كل السيلينيوم الذي نحتاج إليه في اليوم.

3- الكاجو: بفضل غنى الكاجو بالبروتينات والمعادن، مثل الحديد والزنك، يمكنه أن يشكل وجبة خفيفة ممتازة للأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً. والكاجو غني أيضاً بالمغنيزيوم، الذي يقول الخبراء إنّه يساعد على تقوية الذاكرة، ويؤخّر ظهور أعراض ضعفها مع التقدم في السن. ويمكن تناول الكاجو وحده، أو مُضافاً إلى أطباق السلطة والخضار. ومن المفيد أيضاً تناول زبدة الكاجو مع الخبز كوجبة خفيفة.

4- البندق: يُعتبر البندق مفيداً بشكل خاص لمن يعاني ارتفاعاً في مستويات الـ"هوموسيستين"، وهو حامض أميني أظهرت الدراسات أن هناك علاقة بينه وبين تزايد مشاكل القلب الصحية، وبعض الاضطرابات الأخرى، مثل مرض الـ"باركينسون". والبندق مصدر جيّد للفولات، الذي يلعب دوراً رئيساً في الإبقاء على مستويات الـ"هوموسيستين" في معدلاتها الطبيعية.

والبندق غني أيضاً بفيتامين (E) والأحماض الدهنية الأساسية، وما يمنحه فاعلية مُتميّزة في تعزيز صحة البشرة، وفي التخفيف من ظهور التجاعيد. ويُعتبر هذا الفيتامين مضاداً قوياً للأكسدة التي تُسهم في شيخوخة الخلايا.

5- جوز المكاداميا: من أكثر أنواع المكسرات غني بالدهون، وهو غالباً ما يُستخدم لإضافة النكهة المميّزة للأطباق في الوصفات المالحة والحلوة. وعلى الرغم من غناه بالدهون، إلا أنّه يوفّر لنا نسبة جيدة من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية. وهو غني بالألياف الغذائية والمعادن، مثل: المغنيزيوم، الكالسيوم والبوتاسيوم. وينصح بشراء كمية صغيرة منه وحفظه بشكل جيد، فهو يفسد بسرعة.

6- جوز البقان: هذا الجوز مفيد جدّاً لصحة القلب بسبب غناه بالستيرولات النباتية، وهي مواد فاعلة في خبض مستويات الكوليسترول. كذلك فإنّه غني بمضادات الأكسدة التي تساعد على الوقاية من تَشكّل البلاك على جدران الشرايين الداخلية، ما يُسهم في تفادي تصلّبها. وجوز البقان غني أيضاً بحامض

الأوليك، وهو نوع من الدهون الصحية الموجودة في الزيتون والأفوكادو. ويُعتبر مصدراً جيداً لفيتامين (B3)، الذي يساعد الفيتامين هذا لأن، الإرهاق يعانون الذين الأشخاص إلى بالنسبة الأفضل الخيار يجعله ما على استخراج الطاقة من الأطعمة بفاعلية. ويحتوي على 30 غراماً من جوز البقان على أكثر من 100 ملغ من البوتاسيوم، ويوفر 9 في المئة من حاجة الجسم اليومية إلى المغنيزيوم، ما يسهم في خفض ضغط الدم، وفي التخفيف من خطر تشكل الجلطات الدموية.

كذلك توفّر لنا حفنة من جوز البقان 18 في المئة من حاجة الجسم من النحاس، و11 في المئة من الزنك، والمعدنان يلعبان دوراً مهماً في تقوية الجهاز المناعي.

7- الفستق الحلبي: يتميّز الفستق الحلبي بغناه بفيتامين (B6) المهم للحفاظ على صحة وتوازن الهرمونات في الجسم، وهو مفيد بشكل خاص للنساء اللواتي يعانين اضطرابات في الدورة الشهرية. وهذا الفستق هو النوع الوحيد من المكسرات الذي يحتوي على الـ"لوتين" والـ"زياكسانثين"، وهما نوعان من مضادات الأكسدة، يلعبان دوراً مهماً في وقاية العينين من الأمراض، وخاصة من إعتام عدسة العين ومرض التنكّس البقعي الذي قد يقود إلى العمَى. وهما يحميان العينين من أضرار التأكسد، ومن أشعة الشمس ما فوق البنفسجية. ويحتوي الفستق الحلبي أيضاً على البوتاسيوم والألياف الغذائية، فحصة قدرها 30 غراماً من هذا الفستق تحتوي على أكثر من 3 أضعاف كمية الألياف الغذائية المتوافرة في 30 غراماً من الخوخ.

8- الجوز: الارتفاع الكبير في مستويات مضادات الأكسدة الموجودة في الجوز تجعله مفيداً جدّاً في مكافحة السرطان. كذلك أظهرت الدراسات المخبرية، التي أجريت على الحيوانات، أنّ حامض الـ"إيلاجيك" الموجود في الجوز، يُسهم في مكافحة سرطان الرئتين والجلد والمريء، والكبد. والجوز مصدر جيد للدهون الأحادية غير المشبعة المفيدة لصحة القلب، والتي أظهرت الدراسات أنها تساعد على خفض مستويات الكوليسترول الضار أيضاً، وهو غني بأحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، ما يجعله بديلاً جيداً للأشخاص الذين لا يتناولون زيت السمك. وتُسهم أحماض "أوميغا/ 3" الدهنية، في التخفيف من خطر الإصابة بمرض القلب، عن طريق تعزيز مُرونة الأوعية الدموية. ويحتوي الجوز على "بوليفينولات" تُسهم في الوقاية من تشكّل البلاك على الجدران الداخلية للشرايين، ما يخفف بالتالي من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية ومرض القلب. ويوفّر مقدار ثلث كوب من الجوز، نحو 200 ملغ من البوتاسيوم، الذي يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

9- الكستناء: أكثر أنواع المكسرات فقراً بالدهون والوحدات الحرارية، وهي غنية بالكربوهيدرات النشوية والألياف الغذائية، وتُشكّل مصدراً جيداً لفيتامين (C) عندما تُؤكل نيئة. وتوفّر 8 حبات من الكستناء 9 غرامات من الألياف الغذائية، التي تساعد على الوقاية من سرطان القولون، ولا تحتوي إلا على 1.5 غرام من الدهون. كذلك تحتوي الكستناء على النحاس الذي يقوي الجهاز المناعي. والكستناء أفقر بالبروتينات من المكسرات الأخرى، لكنها غنية بمجموعة فيتامينات (B)، خاصة فيتامين (B6). وتُسهم هذه الفيتامينات مع المعادن الموجودة في الكستناء، مثل البوتاسيوم، المغنيزيوم في التخفيف من ارتفاع ضغط الدم، وفي الوقاية من تشكّل الجلطات الدموية، ما يخفف بالتالي من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية. ويمكن استخدام مسحوق الكستناء عوضاً عن دقيق القمح في تحضير الكعك، فهو خالٍ من الغلوتين ويناسب الأشخاص الذين يتحسسون منه.

نسبة الدهون في المكسرات:

المكسرات غنية بالدهون، لكن معظمها، كما ذكرنا، من النوع المفيد لصحة القلب. لكنها تحتوي أيضاً على نسبة من الدهون المشبعة، أي النوع الذي يجب تفاديه، تختلف باختلاف نوع المكسرات. ويمكن تصنيفها في 3 مجموعات:

الأولى غنية بالدهون المشبعة:

الجوز البرازيلي، المكاداميا، الكاجو.

الثانية معتدلة الدهون المشبعة:

الجوز، جوز البقان، الفستق الحلبي.

الثالثة خفيفة الدهون المشبعة:

البندق، اللوز، الكستناء.