

القول السودانى.. غذاء غنى



منشأ القول السودانى هو أمريكا الجنوبية، لكن زراعته تنتشر فى كل أنحاء العالم تقريبا.. وللقول السودانى محبون كثر من الطهاة وممن يلتهمون المأكولات السريعة والمكسرات.

وتبين الأبحاث يوما بعد يوم أن القول السودانى غنى بالمواد المغذية التى تجعله يستحق تصنيفا متقدما جدا على قائمة المأكولات الصحية.

فالقول السودانى يحتوى على مادة مضادة للأكسدة تعرف باسم ريزفيراتول تتوفر أيضا فى العنب الأحمر، كما يحتوى على حمض الأوليك الموجود فى زيت الزيتون، وهو مادة دهنية مفيدة أحادية اللاشباع.. ويتميز القول السودانى بفوائد صحية تكاد تماثل تلك المتوفرة فى المأكولات التى تشتهر بها منطقة حوض البحر المتوسط.

- مضادات الأكسدة فى القول السودانى:

وبالعودة إلى الريزفيراتول المتوفر في الفول السوداني، فقد أثبتت دراسة أجرتها جامعة فلوريدا الجنوبية أنه يمنع أعراض الكبد الناجمة عن البدانة والكحول، (إذ بينت دراسة أنه يقلل من الدهون المنتجة في كبد الفئران التي تمت تغذيتها على الكحول)، كما يزيد من معدل تكسير الدهون، ويبقي الجسم من السرطان، ويحسن تدفق الدم إلى الدماغ مما يقلل من مخاطر السكتة الدماغية.

وبالإضافة ليرزفيراتلو، يحتوي الفول السوداني على كمية من أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة تكاد تنافس تلك المتوفرة في التوت الشامي والفريز، وتتفوق على ما يحتويه التفاح والجزر واللفت.. ويعتقد الباحثون أن ارتفاع معدلات مضادات الأكسدة في الفول السوداني له علاقة بانخفاض معدلات الوفاة لدى من يداومون على تناوله أو على زبدة الفول السوداني لأربع مرات أسبوعياً.

ثم إن الفول السوداني غني بحمض الكوماريك الذي ينتمي لزمرة الفينولات المتعددة المعروفة بفعاليتها المضادة للتأكسد، وقد أثبتت البحوث أن ذلك الحمض يحول دون تأكسد الكوليسترول فيقي من الإصابة بالتصلب العصيدي.

هذا فضلاً على أن مضادات التأكسد المتوفرة في الفول السوداني تؤخر علامات تقدم السن في كل من الدماغ والبشرة والجسم بشكل عام، وتعزز من قوة الجهاز المناعي.. ويزيد تحميص الفول من نسب مضادات الأكسدة بحوالي 22%.

- فائدة لصحة القلب والجهاز العصبي:

يفيد الفول السوداني جهاز الدوران بسبب غناه بالزيوت غير المشبعة والتي تشكل حوالي 50% من محتواه الدهني، وعلى الرغم من مخاوف البعض بأن الفول السوداني قد يسبب السمنة، إلا أن الدراسات تبين انخفاض مؤشر كتلة الجسم عند المداومين على تناوله.

وينتمي الفول السوداني إلى فصيلة البقوليات من الناحية النباتية مثل العدس والبازلاء وهو ليس صنفاً من المكسرات، لأنه يماثل أعضاء الفصيلة الأولى من وجهة غناه بالفيتامينات والبروتينات والمواد المعدنية.

يحتوي الفول السوداني على كمية من أنواع مختلفة من مضادات الأكسدة تكاد تنافس تلك المتوفرة في التوت الشامي والفريز.

ومن أبرز العناصر الغذائية الفعالة في الفول السوداني كلٌّ من النياسين وفيتامين B3 والفولات، وكلها تعمل على تحسين الدورة الدموية في الدماغ وتعزيز قدرة الجهاز العصبي.