

فوائد المكسرات الصحية

تختلف أنواع المكسرات وتكثُر ولكل نوع منها فوائد صحية وخصائص غذائية تميزه عن الأنواع الأخرى . كافة أنواع المكسرات النيئة تحتوي على المعادن والزيوت والفيتامينات الضرورية لجسم الإنسان.

أنواع المكسرات وفوائدها الصحية والسعرات الحرارية فيها :

اللوز

يعد اللوز من المكسرات التي تحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم والفيتامين E . كما يحتوي على نسبة قليلة من الدهون غير الصحية ويعزز صحة القولون.



يحتوي $\frac{1}{4}$ كوب لوز على 150 سعرة حرارية ونسبة 25% من الاحتياجات اليومية من المغنيسيوم.

الجوز

يعتبر الجوز من أفضل المكسرات التي عليك ادراجها لنظامك الغذائي ، لأنها غنية بالأحماض الدهنية الأوميغا 3 التي تعزز صحة القلب كما أنه يتمتع بخصائص مضادة للإلتهابات.



يحتوي كل 200 غرام جوز على 180 سعرة حرارية.

جوز البقان

يعد جوز البقان من بين المكسرات الغنية بالمغذيات فهي تحتوي على أكثر من 19 نوع من الفيتامينات والمعادن ، وتشمل العناصر الغذائية الزنك والنحاس والبوتاسيوم والمغنيسيوم والفيتامين A و E . B.



تناول 4/3 كوب جوز البقان في اليوم يقلل مستوى الكوليسترول السيئ في الدم وينطف الشرايين . تحتوي حصة جوز البقان على 200 وحدة حرارية.

الكافور

يعد الكاجو من بين المكسرات التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون وإنه غني بالنحاس والزنك ، مواد غذائية ضرورية و أساسية للجسم والصحة . يوفر استهلاك 100 غرام كاجو على 18 غرام بروتين.

يحتوي كل 30 غرام كاجو على 160 سعرة حرارية.



فول الصويا

يحتوي فول الصويا على نسبة قليلة من الوحدات الحرارية ونسبة عالية من البروتين ، فيعمل على تجديد النشاط و اضافة الطاقة.

يحتوي $\frac{1}{4}$ كوب فول صويا على 100 سعرة حرارية .



الذرة

تمتاز الذرة بإنه نوع منخفض بالوحدات الحرارية وغنى بالفيتامينات

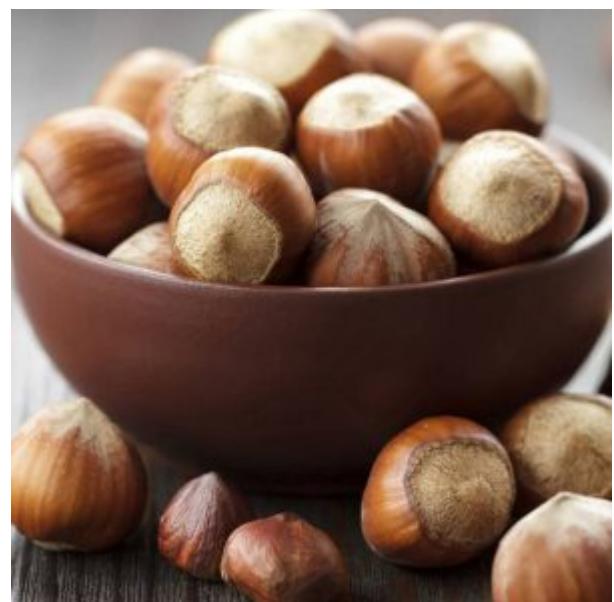
والكربوهيدرات والألياف . ينصح تناول حبوب الذرة مسلوقة وعدم اضافة الزبدة والدهون اليها .

يحتوي 1 كوز ذرة على 100 سعرة حرارية .



البندق

يعتبر البندق من الأطعمة الغذائية المفيدة والصحية ، فينصح بتناوله لمن يتمتع بجهاز هضمي سليم . يعد البندق عنصر صحي للأسنان واللثة ، ينظم عملية الأيض ، يلعب دور مضاد للأكسدة لأنه غني بالفيتامين E . بسبب محتواه بالألياف الغذائية فهو سهل الذوبان ويساعد على تخفيض الكوليسترول السيء في الدم .



يحمي هذا النوع من المكسرات من حدوث مشاكل القلب لأنه غني بالمagnesium والأحماض الدهنية غير المشبعة . كما انه غني

بالبروتينات غير الكاملة ، فيجب تناوله مع البروتينات الكاملة . وينصح بإستهلاكه ضمن نظام الحمية الغذائية للمساعدة على تحفيض الوزن.

يوصى البندق للأشخاص المصابين بالسكري والصرع وإلتهابات المسالك البولية كما أنه يعزز قدرة الدماغ ويعالج الترهل وينقي الدم.

الفستق

يتربّك الفستق من ماء ومواد بروتينية وزيوت ونشاء وألياف. يعد هذا النوع من المكسرات غني بالفيتامين B والأملاح والنحاس والفسفور والكالسيوم والحديد. يساعد هذا العنصر على تقوية العضل والذهب ويقلل خطر الإصابة بتلف الخلايا وأمراض القلب والأوعية الدموية.



المنوبر

يدخل المنوبر في صناعة مرادم التدليك ، لأنّه يعالج الأمراض العصبية . يعد مدر للبول ويعالج أمراض الكلى وأمراض الغشاء المخاطي والصدر . يستعمل المنوبر في حالات التهابات القصبات الهوائية بالإضافة إلى العديد من الاستخدامات الجمالية مثل دخوله في صناعة مزيل العرق والترهل.



يحتوي المصنوبر على أحماض دهنية غير مشبعة ، ويعمل على تنشيط تنشيط الدورة الدموية بالدماغ ، يعالج مرض الرعاش الباركنسوني وامراض الكبد كما انه يخفض مستوى الكوليسترول السيء في الدم .