

فوائد المكسرات الصحية

تختلف أنواع المكسرات وتكثر 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 الإحتياجات 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 انه 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 و B.



تناول $\frac{4}{3}$ كوب جوز البقان في اليوم يقلل مستوى الكولسترول السيئ في الدم وينظف الشرايين . تحتوي حصة جوز البقان على 200 وحدة حرارية.

الكاجو

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 إضافة الطاقة .

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



الذرة

تمتاز الذرة بأنه نوع منخفض بالوحدات الحرارية و غني بالفيتامينات
والكربوهيدرات والألياف . ينصح تناول حبوب الذرة مسلوقة و عدم
إضافة الزبدة والدهون إليها .

يحتوي 1 كوز ذرة على 100 سعرة حرارية.



البندق

يعتبر البندق من الأطعمة الغذائية المفيدة و الصحية ، 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
و يساعد على تخفيض الكوليسترول السيء في الدم.



يحمي هذا النوع من المكسرات من حدوث مشامل القلب لأنه غني
بالمغنسيوم والأحماض الدهنية غير المشبعة . كما انه غني
بالبروتينات غير الكاملة ، فيجب تناوله مع البروتينات الكاملة .
وينصح بإستهلاكه ضمن نظام الحماية الغذائية للمساعدة على تخفيض
الوزن .

يوصف البندق للأشخاص المصابين بالسكري و الصرع و إلتهابات المسالك

البولية كما انه يعزز قدرة الدماغ ويعالج الترهل وينقي الدم.

الفستق

يتركب 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 والذهن ويقلل خطر الإصابة بتلف الخلايا وأمراض القلب والأوعية الدموية.



الصنوبر

يدخل الصنوبر في صناعة مراهم التدليك ، لأنه يعالج الأمراض العصبية . يعد مدر للبول ويعالج امراض الكلى وأمراض الغشاء المخاطي والصدر . يستعمل الصنوبر في حالات التهابات القصبات الهوائية بالإضافة الى العديد من الإستخدامات الجمالية مثل دخوله في صناعة مزيل العرق والترهل.



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