

فوائد مذهلة للوز الأخضر

يعتبر اللوز الأخضر من أهم الثمار الربيعية وهو غني بالفيتامينات والحديد ويشكل الماء ما نسبته 88% من ثمار اللوز الأخضر.

تحتوي ثمرة اللوز الأخضر على الكثير من العناصر الغذائية المهمة والمفيدة لصحة الإنسان حيث تحتوي على دهون، والنسبة الأغلب منها هي الدهون الأحادية وفيها نسبة جيدة من الطاقة، ومواد مضادة للأكسدة.

تتوفر في اللوز الكثير من الفيتامينات المفيدة مثل فيتامين A، وفيتامين B وخصوصا فيتامين B6، فيتامين E- وغني بالأملاح والمعادن الغذائية مثل الصوديوم، البوتاسيوم، الكالسيوم، الحديد، المغنيسيوم، المنغنيز، الفسفور، السيلينيوم والزنك.

أيضا نسبة من المواد الكربوهيدراتية، والألياف الغذائية. وهنا نشير الى أن 14 حبة من اللوز الأخضر تحتوي على ما يقارب 100 وحدة حرارية، لكن الجسم لا يمتص سوى 20 سعرة حرارية لأن قشرة اللوز الأخضر غنية بالألياف الغذائية تمنع امتصاص السعرات الحرارية كلها.

▪ فوائد اللوز لصحة القلب

تحتوي 9 حبات من اللوز الأخضر على 5 غرامات من الدهون، وهي كمية تعادل ملعقة صغيرة من الزيت، وقد أظهرت الدراسات أن الجسم لا يمتص جميع هذه الدهون لأن جزءاً منها لا يدخل عملية الهضم بل يطرح خارجاً.

يخفض اللوز مستويات الكوليسترول الضار، ويساعد على تخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

▪ فوائد اللوز لمرضى السكري

إن استهلاك اللوز بشكل منتظم يساعد في تنظيم مستوى السكر في الدم، وقد أكدت دراسات أخرى أن استهلاك اللوز يخفض من خطر الإصابة بمرض السكري.

يساعد استهلاك اللوز بشكل منتظم في تنظيم مستوى السكر في الدم، حيث أكدت دراسات أن استهلاك اللوز يخفض من خطر الإصابة بمرض السكري.

▪ فوائد اللوز لخسارة الوزن

يعتبر اللون الأخضر وسيلة فعالة للتخلص من الوزن والمحافظة على الرشاقة وذلك لأن جدران خلايا اللوز تعيق امتصاص جزء من الدهون الموجودة فيه إلى داخل الجسم، الأمر الذي يخفض احتمالات الإصابة بزيادة الوزن.