

# لللوز فوائد عديدة... ما هي؟

لللوز فوائد عديدة منها ما يؤثر على الدماغ وأمراض القلب. بالإضافة إلى أنه يساعد على محاربة ظهور علامات الشيخوخة.

من المعروف جداً أن اللوز غنيّ بالزيوت. فتناول عدد قليل منه يساعد على تحسين الذاكرة وخاصةً عند الأطفال. فهو يجعلها حادّة ونشطة.

اللوز يساعد المحافظة على المستويات الجيدة للكوليسترول.

لديه أيضاً فوائد عديدة على البشرة. فهو يساعد على بقاء بشرتك نضرة. ومن ناحية أخرى، وضع زيت اللوز مباشرةً على الجلد يساعد على بقاء البشرة ناعمة وصحية.

أما بالنسبة للشعر، فزيت اللوز يمنعه من التسقق، الجفاف، والترهل.

يساعد على المحافظة على ضغط الدم سليم.

حليب اللوز يحتوي على عددٍ قليلٍ من السّعرات الحرارية. لذلك يمكن استخدامه عند إتّباع نظام غذائي خاص.

يستخدم أيضاً للوقاية من اضطرابات مرض السرطان، السكري، والتهاب المعدة.

يقوي العظام.

يخفف الحرقة.

أما للنساء الحوامل فتناول اللوز المحمّص يساعد على التخلص من الغثيان.

يحتوي على مواد كيميائية تساعد على منع إنتشار السرطان في الجسم.

يجدد الخلايا في الجسم.

يساعد على فقدان الوزن والدهون في الجسم بشكلٍ صحي.

يحمي الجسم من الإصابة بالالتهابات لأنّه يحتوي على حامض اللينولينيك، الذي يقلل من خطر الإصابة بالالتهابات في الجسم.

يقوي جهاز المناعة في الجسم.

يحمي العظام من الترقق.

يعطي الطاقة للعقل والدماع.

يعطي الجسم الطاقة اللازمة له.

ما يميز اللوز عن باقي الثمار هو أنه لا يحتوي على مادة الكوليسترول.

اللوز المحمص يحتوي على عددٍ كبير من المعادن المهمة للجسم.