

## اللوز ... صحي ومغذٍ ويساعد على خفض الوزن فى رمضان



الأربعاء 15 يونيو 2016 03:06 م

يؤكد خبراء التغذية أنه يكفي أن يتناول الإنسان 60 غراما من اللوز يوميا، حتى يحمي جسمه من الإصابة بالسكري وأمراض القلب والدورة الدموية وارتفاع الكوليسترول، إضافة إلى فوائد أخرى هامة

تتعلق بالحصول على قوام رشيق

ثمار اللوز تعتبر من المواد الغذائية الأكثر فائدة لصحة الإنسان وعرف الإنسان هذه الشجرة قبل 4000 سنة في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط (إيطاليا، إسبانيا، المغرب، ودول الشرق

الأوسط). وطالما اعتمدت الشعوب القديمة في تلك المناطق على اللوز كغذاء مكمل، لأنه غني جدا بالبروتين (19 % من الوزن هو بروتين)، ولأنه يؤدي إلى الإحساس بالشبع دون زيادة الوزن

والتسبب بالسمنة

- يزود اللوز جسم الإنسان بالكثير من الدهون غير المشبعة والمعادن مثل المغنيزيوم والكالسيوم والنحاس، وكميات كبيرة من فيتاميني "ب" و"ي". ولهذين الفيتامينين فوائد لا تحصى: فيتامين "ي"

معروف بأنه مضاد للأكسدة ويحمي الجسم من العناصر الحرة، كما أنه يحمي الدهون غير المشبعة من الأكسدة، ليمتصها جسم الإنسان بأعلى درجة من الجودة أما فيتامين "ب1" فإنه يقوي

الأعصاب، فيما يزود فيتامين "ب2" كل خلية من الجسم بالطاقة

- تناول اللوز لمدة أربعة أشهر يحمي الجسم من الإصابة بالسكري، لأن اللوز يحسن من مستوى إفراز الانسولين ولكن هذا يتطلب أن يكون حُمس البروتين الذي يتناوله الإنسان يوميا قادما من اللوز،

أي ما يعادل 60 إلى 80 غراما، بحسب موقع "تسينتروم دير غيزوندهايت" الألماني

- ومن يرغب في التحكم بمستوى الكوليسترول في الدم ينصح بتناول اللوز أيضا

- كما أن اللوز يحسن مستوى كثافة العظام، دون أن يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن

- واللوز غني بالأحماض الدهنية الصحية لأنها دهون غير مشبعة، تماما كما هو الحال مع زيت الزيتون

- الرشاقة: من يجب أن يصبح رشيقا، فإنه سيجد في اللوز خير مساعداً فهو يساعد على خفض الوزن