

تحميك من خطر الجلطات 6 أنواع من المكسرات مفيدة لصحة قلبك

الأربعاء 29 مارس 2023 03:36 م

يحقق تناول المكسرات ضمن نظام غذائي صحي عددًا من الفوائد لصحة القلب والأوعية الدموية، لما تحتويه من عناصر مفيدة تساعد على تدفق الدم في الشرايين. ووفقًا للدراسات في جامعة هارفارد، فإن المكسرات تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة وعددًا من العناصر المغذية الأخرى. يمكن كذلك الاعتماد على المكسرات كوجبة خفيفة ممتازة، إذ إنها غير مكلفة وسهلة التخزين والحمل معك أينما ذهبت. من عيوب المكسرات أن بعضها قد يكون مرتفع السعرات الحرارية، لهذا من المهم تقليل حجم حصصها. رغم ذلك يظل تناول المكسرات بدلاً من الوجبات الخفيفة الأقل من ناحية الفائدة الصحية وسيلة مساعدة على الالتزام بالنظام الغذائي المفيد لصحة القلب. ومن أهم أنواع المكسرات المفيدة للمصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفقاً لموقع "Foodndtv":

1- البندق

يعد البندق من المكسرات الغنية بالبروتين، والألياف، والمعادن اللازمة لضبط ضغط الدم، مثل البوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنيسيوم، فضلاً عن احتوائه على حمض الأوليك، الذي يساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار بالدم، ويزيد من معدلات نظيره المفيد لجسم الإنسان.

2- الكاجو

بخلاف قدرته على الوقاية من فقر الدم والأنيميا، لاحتوائه على عنصر "الحديد والنحاس"، يعتبر الكاجو من المكسرات الغنية بفيتامين هـ، الذي يحسن من عملية تدفق الدم في الشرايين، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض الشريان التاجي والنوبات القلبية.

3- الفول السوداني

من أنواع المكسرات، وفي الواقع هو من عائلة البقوليات التي تنضج داخل التربة، وهو أقرب إلى البازلاء من المكسرات. والفول السوداني غني بمضادات أكسدة تسمى "ريسفيراترول"، والتي تساعد على التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فضلاً عن احتواء زبدة الفول السوداني على مستويات عالية من البروتين المفيد لصحة الإنسان. ويساعد الفول السوداني في خفض مستويات الهوموسيستئين لدى الرجال (التي عند ارتفاعها يمكن أن تؤدي إلى سد الشرايين وأمراض القلب).

4- اللوز

يحتوي اللوز على الأحماض الأمينية اللازمة لتحفيز الجسم على إنتاج جزئ يسمى "أكسيد النيتريك"، الذي يساعد على استرخاء الأوعية الدموية الضيقة، وتنشيط الدورة الدموية بجسم الإنسان، كما يبطئ تطور سرطان القولون والرتة. كما يساعد اللوز على خفض مستويات الكوليسترول الضار في جسم الإنسان، لاحتوائه على الدهون غير المشبعة، فضلاً عن الألياف والبروتين النباتي، والمعادن المفيدة لصحة القلب، مثل المغنيسيوم، والنحاس، والمنجنيز، والكالسيوم.

5- الفستق

يعد الفستق من المكسرات الغنية بالبروتين، والألياف، ومضادات الأكسدة، فضلاً عن أنه خالٍ من الكوليسترول، ما يقلل من خطر الإصابة بالسمنة، وأمراض القلب، والسكري.

6- عين الجمل

من الشائع أن عين الجمل مفيد لتقوية الدماغ وتحسين الذاكرة، ولكن اكتشف العلماء أن تناوله يساهم أيضاً في التقليل من فرص الإصابة بالجلطات القلبية، والوقاية من تطور إيقاعات القلب غير المنتظمة، وذلك لاحتوائه على أحماض الأوميغا 3 ومضادات الأكسدة. كما ينصح الأطباء بتناول عين الجمل عند الإصابة بالاكتهاب، لأنه يحفز الدماغ على إفراز هرمونات السعادة بجسم الإنسان، ما يحسن من الحالة المزاجية، فضلاً عن قدرته على تنشيط الدورة الدموية بجسم الإنسان.

الحصص الغذائية المثالية للمكسرات

تحتوي المكسرات على دهون، ورغم أن معظمها دهون صحية، فمن الممكن أن تتراكم السعرات الحرارية، لذا يجب تناول المكسرات باعتدال.

ينبغي أن يحرص البالغون على تناول حوالي 4 إلى 6 حصص من المكسرات غير المملحة أسبوعياً ضمن نظام غذائي صحي. أما بالنسبة للأطفال، فتتباين الحصص الغذائية الموصى بها لهم حسب العمر. يمكنك سؤال طبيب طفلك عن عدد حصص المكسرات المسموح بها له.

اختر تناول المكسرات النيئة أو المحمصة الجافة بدلاً من المحمصة بالزيت. وتبلغ الحصة ملء اليد (1.5 أونصة أو 42.5 جرام تقريباً) من المكسرات الكاملة أو ملعقتين كبيرتين من زبدة البندق.