

الفصل الرابع

فوائد المكسرات

معلومات عن المكسرات

يخطئ العديد من الناس ولا يفرقون بين أنواع الدهون فيعتقدون أن الدهون والزيوت خطيرة بشكل عام ولكنه في الواقع هناك دهون جيدة وهي التي تحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة أو الأحادية ويأتي في مقدمة الأغذية "المكسرات" ورغم أنها تحتوي على نسبة من الدهون إلا أنها تحتوي على دهون مفيدة حيث إنها تحمي القلب وهذا ما تشير به الأبحاث العلمية حيث أظهرت نتائج أحد البحوث أن للمكسرات دوراً في الحد من أخطار أمراض القلب حيث خفضت معدل الإصابة بأكثر من النصف ويرجع الباحثون في الدراسة أن السبب هو محتوى المكسرات العالي من الأحماض الدهنية (الدهون المفيدة) كما أن إضافة الجوز للغذاء قد خفض معدل الكولسترول الضار (LDL) وبدوه خفض معدل الكولسترول بشكل عام. وعموماً فإن للمكسرات العديد من الفوائد حيث إنها من الأغذية التي تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية قد تصل إلى أكثر من ٣٪ كما في الكاجو والبندق ولذلك فإن لها تأثيراً جيداً على الصحة لأن الألياف الغذائية ترتبط بالحد من العديد من المشاكل مثل علاج القولون وخفض الكولسترول والدهون الثلاثية. كما أن الألياف تحتوي على العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات مثل فيتامين هـ ولذلك فإنها تلعب دوراً أساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب كما تشير الأبحاث إلى أن للمكسرات فائدة في الحد من الشعور بالجوع وكما هو معروف فإن الأطباء ينصحون بعدم ترك المعدة فارغة بشكل مستمر لأن ذلك سوف يؤثر على سلامتها من القرحة وتأثير العصارة المعدية عليها لذلك فإنهم ينصحون بتناول كمية مناسبة من المكسرات بحدود قبضة اليد (مقدار ٥٠ جرام) يومياً له تأثير جيد للصحة وهذه الكمية من المكسرات سوف يكون لها تأثير على الحد من الجوع. وهذا التأثير المباشر

للمكسرات على الحد من الجوع قد يكون أحد الأسباب المؤثرة على انقاص الوزن ولكن يجب أن تكون المكسرات بكميات مناسبة دون إسراف لأن الإسراف قد يؤدي إلى زيادة السرعات الحرارية .

ولقد لوحظ كذلك بعد التحاليل الكيميائية للمكسرات أنها تحتوي على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصرا (معدنا) مهما جداً لنشاط العضلات وخصوصا عضلة القلب ويحميها ويقويها حيث يحتوي اللوز على أكثر من ٧٥٠ ملجرام بوتاسيوم وكان فصفص دوار الشمس أكثر المكسرات في محتواها من البوتاسيوم حيث زادت عن ٩٠٠ ملجرام . ويوجد بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل الحديد والكالسيوم في المكسرات بدرجات جيدة لذلك فإن المكسرات مهمة كذلك لشريحة الأطفال والحوامل لأنها تعطيهم كمية مناسبة من هذين العنصرين اللذين يسببان مشاكل عندما ينخفضان في الدم مثل قصر الدم وهشاشة العظام لذلك فإن ادخال كميات مناسبة من المكسرات في غذاء جميع شرائح المجتمع أمر مطلوب ومفيد للحد من العديد من المشاكل مثل أمراض القلب وكذلك علاج للجهاز الهضمي وإمداد الجسم بالعديد من العناصر الأساسية ومضادات الأكسدة التي تحمي الجنين من الجذور الحرة "المواد المؤكسدة" مما يجعل الأعضاء في نشاط دائم .

والدراسات الحديثة عن التغذية تشير إلى أهمية المكسرات ، ليس كأغذية وحسب بل كعناصر شفائية فمحتواها من المعادن يفوق كافة ما تحتويه أية فاكهة مثل الفسفور المفيد لإغذاء المخ والعظام ، والكبريت والبوتاسيوم ، فالبندق مثلاً عنصر غذائي هام لتنشيط العمل الوظيفي لمخ العظام في الجسم وعنصر شافي بالنسبة للأطفال المصابين بفقر الدم الحاد .

المكسرات جميعها لا تحتوي على نسب عالية من فيتامين (C) ، كما أنه فقيرة بفيتامين (A) ، لكنها غنية بفيتامين (B) وبالأخص الأحماض الدهنية المفيدة لتغذية الخلايا . . فائدة نصف كيلو من الجوز تعادل ٢٠ كيلو من لحم البقر أو الخراف وتعادل ٣ كيلو من لحم الدجاج الخالي من الدهن وحوالي ٢ كيلو من البيض هذا من حيث الزلال في المكسرات من النوع الكامل القيمة وهي تتساوى مع اللحوم من حيث إمداد الجسم به بل هو أفيد للأسباب التالية :

١- المكسرات لا تكون أحماض البول (البواليك) في الجسم والتي تسببها اللحوم (حمض البولييك سبب لكثير من الأمراض) مثل أمراض المفاصل المختلفة .

٢- المكسرات تكاد تكون خالية من الجراثيم الضارة الموجودة باللحوم وخاصة بالصيف (إذا حفظت جيداً) .

٣- زلال المكسرات خالي من الطفيليات (كالدودة الوحيدة) .

٤- المكسرات تؤكل نيئة ولا تفقد شيئاً من عناصرها بسبب الطبخ مثلاً .

٥- الدهون الموجودة بالمكسرات غير مشبعة لذلك فضررها قليل جداً نسبة للحوم .

٦- الحمية على المكسرات والفواكه الطازجة نافعة في علاج كثير من الأمراض كأمراض الكلي والكبد وأمراض الدورة الدموية .

٧- هناك عيب واحد بالمكسرات أنها لا تلائم البدنيين (أي القابلين للسمنة) .

تقول الدراسات التي قامت بها إحدى جامعات كاليفورنيا أن الجوز يساعد في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار في الدم (LDL) خلال شهر من تناوله يوميا بنسب معتدلة بسبب احتوائه على نسبة عالية من الدهون الغير مشبعة .

* اللوز

يقع بعض الناس في حيرة من المكسرات هل لها ايجابيات أم سلبيات عند تناولها؟ . ومن ذلك ما وردنا من أسئلة عديدة من العديد من القراء تقول: هل اللوز يزيد الوزن وهل له فوائد؟ .

نبات اللوز عبارة عن شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٢ متراً لها أفرع ذات لون بني إلى محمر يوجد في الأنواع البرية بعض الأشواك البسيطة ولا توجد الأشواك في الأنواع المزروعة . أوراق النبات بسيطة متطاولة وحافتها ملساء . الأزهار تتوزع في جميع أجزاء النبات وتظهر الأزهار قبل الأوراق في بداية فصل الربيع حيث إن نبات اللوز من النباتات التي تسقط أوراقها في فصل الخريف وتستمر

مجردة من الأوراق طيلة فصل الشتاء والأزهار لها لون وردي إلى مبيض معرقة بعروق بنية. الثمار خضراء إلى رمادية مغطاة بشعر كثيف أملس وعند النضج ينشق هذا الغلاف الثمري الرقيق ويسقط ويبقى الجزء الداخلي للثمرة وهو عبارة عن مادة صلبة خشبية الشكل منقورة ومخططة وعند كسر هذا الجزء نجد داخله بذرة وأحياناً بذرتين بيضيتي الشكل بلون بني فاتح وذات طعم لذيذ. يعرف اللوز بأسماء أخرى مثل المنج والمزج اما علمياً فيعرف باسم *amygdalus Prunus* من الفصيلة الوردية وهذا النوع يعرف باللوز الحلو *sweet almond*. ويوجد نوع آخر من اللوز يعرف باللوز المر *Bitter almond* والذي يعرف علمياً باسم *dulcisvar Prunus*. الموطن الأصلي للوز غرب آسيا ويزرع في معظم بلاد العالم ويوجد بكثرة في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية ابتداء من الطائف حتى نهاية سلسلة جبال السروات. الأجزاء المستعملة من نبات اللوز: الثمار الطرية والناضجة وكذلك جذور النبات والأوراق مع الأزهار. المحتويات الكيميائية: ١ محتويات اللوز الحلو: يحتوي هذا النوع على زيوت دهنية بنسبة حوالي ٥٧٪ وأحماض دهنية ومن أهم هذه الأحماض حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية بنسبة ما بين ٣ ١٤٪ ومواد بروتينية بنسبة ٢٠، ٢٥٪ وكذلك مواد سكرية وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت والمنجنيز وفيتامينات مثل فيتامين أ، ب. ٢ محتويات اللوز المر: يحتوي اللوز المر على جلو كوزيدات سيانوجينية وأهم مركب فيها هو مركب الامجدالين يصل إلى ٨٪ ودهون ومن أهم الأحماض الدهنية حمض الأوليك (٧٧٪) وحمض اللينوليك (٢٠٪) ومواد هلامية ومواد بروتينية بنسبة ٣٥٪ بالإضافة إلى بعض المعادن. استعمالات اللوز: ماذا قيل عن اللوز في الطب القديم: لقد تحدث الأطباء العرب والقدامى من الأوروبيين عن اللوز وفوائده الغذائية والعلاجية وأهم ما قالوه: إن اللوز الحلو ينقي الصدر ويفتح السدد والربو وينقي الرئة وإذا اخذ مع مثله سكر ونصفه من الزبيب اليابس قطع السعال المزمن وملازمة أكل اللوز تسمن وتحفظ القوى وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتقوي الأعضاء. إذا أكل اللوز بقشره قبل النضج فإنه يسكن ما في الفم واللثة من أوجاع وإذا أكل بالسكر زاد في المني وسهل انفضامه أما اللوز المر فيزيل الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة وأمراض

الطحال والكبد واليرقان وخاصة إذا أخذ بالعسل . واللوز المر يجلو النمش والكلف إذا طبخ جذوره ووضع على الوجه وغسل الرأس بماء طبيخ الجذور يزيل الحزاز من فروة الرأس وكذلك ينفع من الحكمة . أما ما قاله الطب الحديث عن اللوز فهو ملطف للجهاز الهضمي ومضاد للكحة المزمنة وضد التقيؤ والدوخة كما يستعمل اللوز الحلو على هيئة عجينة مع الماء كملطف للجلد وللعناية بالبشرة . تستعمل بذور اللوز الحلو لانزال الرمال البولية وذلك بأن يأخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة بين الوجبات . ولعلاج الأكزيما والحروق والأمراض الجلدية تدهن بزيت اللوز ويستعمل أيضاً الزيت كقطرة للألام الأذن . أما البواسير فيستعمل زيت اللوز مخلوطاً بالبيض دهاناً . يستعمل ورق اللوز مع الأزهار لطرد الدود وادرار البول حيث يؤخذ منه ١٥ جراماً من الأزهار و ٣٠ جراماً من الأوراق ثم تغلى لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصف ويشرب . - هل هناك أضرار من استعمال اللوز؟ نعم هناك أضرار للوز المر بالذات ويجب ألا يستعمل إلا باستشارة المختص حيث أن أكثر من ١٠ حبات تسبب التسمم بل ربما الوفاة عند الأطفال و ٦٠ حبة تسبب الوفاة عند الكبار أما فيما يتعلق باللوز الحلو فلا توجد له أعراض جانبية .

أحب أن أوضح أن المكسرات عموماً لها العديد من الفوائد حيث إنها تحتوي على العديد من العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للجسم وعلى سبيل المثال فإن ثمار "اللوز" تعتبر مصدراً جيداً للبروتين حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام منه على أكثر من ١٩ جراماً بروتين ، وإذا قارنا ذلك بالدجاج مثلاً فإن الدجاج يحتوي على ٢٢٪ بروتين لذلك فاللوز يعتبر احد مصادر البروتين مع أنه ينقص لبعض الأحماض الأمينية ولكنه يدخل في عملية بناء الجسم ويساعد على النمو وخصوصاً عند فئات المراهقين والأطفال وكبار السن والذين قد لا يتناولون كميات كافية من البروتين .

كما أن "اللوز" يعتبر مصدراً جيداً لبعض العناصر الأساسية لبناء العظام مثل الكالسيوم حيث تحتوي ١٠٠ جرام على أكثر من ٢٥٠ ملجراماً من الكالسيوم وهذه النسبة جيدة للمحافظة على سلامة العظام عند البالغين وكبار السن من وهن وهشاشة العظام وكذلك ينصح بأن يتناول الشخص كميات جيدة من اللوز حيث

يمده بالكالسيوم وبالفسفور الأساسيين في المحافظة على العظام ونموها وسلامتها من الهشاشة.

كما أن "اللوز" يحتوي على كمية جيدة من الزيوت والتي تحتوي على نسبة جيدة من الفيتامينات المهمة للجسم مثل فيتامين "أ" و"د" وكذلك فيتامين "هـ" Vit E وهذه الفيتامينات مهمة جداً في الحد من تأكسد بعض المكونات الأساسية في الخلية حيث تعرف هذه الفيتامينات بمضادات الأكسدة ومما لا شك فيه أن مضادات الأكسدة تتصف بأنها ترتبط بالوقاية من السرطان حيث إنها تخلص الجسم من المواد المؤكسدة التي قد تضر الجسم وتسبب نشاطاً لبعض الخلايا السرطانية لذلك فاستهلاك كميات مناسبة من "اللوز" بمقدار الكف الواحد ٥٠ جراماً تقريباً يومياً يساهم في حماية القلب والشرايين من الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب المختلفة.

كما أن "للوز" فوائد حيث إنه يحتوي على نسبة جيدة من الزنك حيث يعتبر هذا العنصر مهم جداً للنمو وزيادة المناعة في الجسم، كما أنه يساهم في البلوغ الجنسي في الوقت الطبيعي ويزيد من الطول والنضج ويوجد هذا العنصر في "اللوز" فكل ٢٥ حبة تحتوي على ١ مللجرام وهذا التركيز جيد للاستفادة من هذا العنصر.

ولقد لوحظ في بعض الأبحاث أن عنصر المغنيسيوم يرتبط بالحد من ارتفاع الضغط في الإنسان لذلك فإن "اللوز" قد يساهم في الحد من الإصابة بارتفاع الضغط حيث إنه يساهم ويساعد في توسع الأوعية الدموية حيث إنه يحتوي على عنصر المغنيسيوم وكذلك لوحظ أن هذا العنصر له ارتباط في الحد من حدوث تشنجات في العضلات الناتج من خلل في عمل الأعصاب والجهاز العصبي وللوز كذلك فائدة حيث يساهم في الحد من الإصابة بفقر الدم لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الحديد وهذا العنصر مهم جداً في بناء خلايا الدم الحمراء.

مما سبق يتضح أهمية استهلاك "اللوز" للإنسان وللصحة إلا أنه يجب عدم الإكثار منه بشكل كبير لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الزيوت والتي تزيد من استهلاك السعرات الحرارية وبالتالي يؤدي إلى السمنة وزيادة الوزن فينصح بتناول ٥٠ جراماً يومياً للاستفادة من اللوز.

* الجوز

الجوز عرفه العرب منذ القديم والعادي والأبيض والأسود أنواعه
الجوز يعالج الأكزيما والتهاب الجفن وأوراقه مضادة للفطريات وطاردة
للديدان

ولنبات الجوز أسطورة خرافية في الغرب حيث يقال أنه عندما كانت الآلهة
تسكن الأرض كانت تقتات بالجوز ومن هنا جاء الاسم اللاتيني Juglans أي جوز
جويتر .

زرعت شجرة الجوز في أوروبا منذ العصر الروماني لأجل ثمارها وهي تثمر
بعد ثلاث سنوات من زراعتها وهي شجرة كبيرة عملاقة وتعمر أكثر من مائة
سنة . . قيل أن الموطن الأصلي لشجرة الجوز كان في القارة الآسيوية، وقيل أن ثمر
الجوز كان ثميناً جداً في القرون الوسطى ومعتبراً من الأغذية العظيمة وبخاصة في
أيام الشتاء .

الجوز عند العرب

لقد عرف العرب الجوز منذ القدم فيعرف في مصر بـ " الشويكي وعين
الجمال " وفي ليبيا يطلقون عليه " لوز خزانين " وفي المغرب " جرجع " وفي تونس
" زوز " ويعرف قشر سيقان الجوز في مصر بسواك المغاربة وفي السعودية بالديرم أو
الديرمة أو الديرمان ويستعمل الديرم في السعودية كأحد المواد التجميلية حيث
يستعمل لصنع الشفاه بلون أحمر بنفسجي جميل . . وسوف نتحدث عن الديرم
بعد معرفة الاستعمالات الطبية لثمار وأوراق الجوز .

يقول داود الانطاكي في تذكرته عن الجوز ما يلي:

"إن أخذ تمر الجوز قبل نضجه فهو دواء جيد لأوجاع الصدر والقصبة
والسعال المزمن وسوء الهضم وأورام العصب والثدي خصوصاً إذا شوي وأكل
ساخناً ، ويمنع التخمة، وقشر الجوز الأخضر إذا اعتصر وغلي حتى يغلظ كان ترياقاً
للبثور ودواء ممتازاً لداء الثعلبة واللثة الدامية والحناق والأورام طلاء بعسل النحل،
وهو يحمر الوجه والشففتين طلاءً، وجزء منه مع مثله مع أوراق الحناء إذا طلي به

قطع النزلات والصداع العتيق وكل وجع بارد كالفالج والنقرس، ورماد ثمار الجوز ينفع من الدمعة والجرب كحلا وإذا طبخ رطبا بالخل وخبث الحديد أو نقع أسبوعا سود الشعر وقواه وحسنه . . وقشره الصلب إذا أحرق ودلكت به الأسنان بيضها وشد اللحم المسترخي . . وإذا سحق بوزنه من زاج محروق (الشب اليماني) وشرب منه كل يوم مثقال فتت الحصى، وحل عسر البول . . وإذا طبخ قشر جذور الجوز بزيت الزيتون حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المعدة .
وثمار الجوز يفتح الشهية، ويزيل الحمى والكالو ويمنع العرق الكثير بالجسم .

الاستعمالات الشعبية للجوز:

- يستعمل مغلي قشر ثمرة الجوز لفتح الشهية إلى الطعام وتقوية الجسم والجنس ولذلك الهدف يؤخذ ٢٥ جم من قشور الثمار الخضراء في لتر ماء ويغلى على نار هادئة لمدة نصف ساعة ثم يحلى بقليل من السكر ويشرب منه فنجان قبل كل وجبة ويداوم على ذلك .

- أما ورق الجوز فإن غليه يفيد في حالات الحمى بعمل كمادات كما أنه يفيد في عمل كمادات في حالات التهاب الجفون والبثور . . وهو يستعمل أيضا كمقو للشعر وذلك بتدليك فروة الرأس والشعر بمنقوع الأوراق وهو في الوقت نفسه يكسبه لمعانا ونعومة لا تقارن ويعمل المغلي بمقدار ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك يبرد ثم يستخدم المنقوع .

- يستعمل مغلي أوراق الجوز أيضا كدهان ضد الأمراض الجلدية كالجرب والهرش والقروح وهو أيضا يستخدم لمكافحة عرق الجسم الغزير بصفة عامة وعرق القدمين بصفة خاصة ويكون ذلك بعمل كمادات على مواضع العرق أو الاستحمام بهذا المغلي أو بعمل حمام موضعي للقدمين .

- يفيد مغلي أوراق الجوز السيدات اللاتي يشكين من سيلانات مهبلية وهذه السيلانات تصاحب عادة التهابات بأمراض فطرية أو ميكروبية مثل المونليا والتركومانس، ويكون ذلك بغلي حوالي ٥٠ جراما من الأوراق في لتر ماء ويترك ليبرد مدة ربع ساعة ثم تستعمل كغسيل مهبلي .

- يستخدم مسحوق قشر الجوز لازالة الكالو الذي يحدث في القدمين وذلك بدلكه بهذا المسحوق والمداومة على ذلك .

يحتوي الجوز على كميات كبيرة من الدهن وبروتينات تشبه بروتينات اللحم وهذا ما يجعل النباتيين يستغنون بالجوز واللوز والبندق عن اللحوم، واللحم الذي يقدم في مطاعم الطب الطبيعي هو خليط من الجوز وبعض الحبوب المهروسة . . كما يحتوي الجوز على كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح المعدنية حيث يوجد فيه كمية كبيرة من الفوسفور تعادل الكميات الموجودة في الكبد والبيض والسّمك والأرز وفيه من فيتامينات ب، ج أكثر بكثير من ما في التفاح، كما يحتوي على كمية بسيطة من فيتامين أ كما يحتوي كمية جيدة من البوتاسيوم بالإضافة إلى حمض العنصر . . ومن أهم محتويات دهن الجوز أحماض دهنية مثل حمض ألفا اللينولينيك وحمض اللينولينيك والتي تلعب دورا أساسيا في تأمين سلامة وظائف الخلايا وتشكيل البروتسغلاندين في الجسم .

الاستعمالات الطبية

- في أوروبا تعتبر أوراق الجوز دواء منزليا شائعا لحالات الاكزيميا والتهاب الجفن عند الأطفال، وتشير الأبحاث الحديثة إلى تمتع أوراق الجوز بخواص مضادة للفطريات وعمل مطهر . . وتستعمل الأوراق أيضا لطرده الديدان المعوية وبمخاطبة مقو للجهاز الهضمي .

- يستعمل نقيع الأوراق لمشاكل الجلد والتهابات العين وكمقو للجهاز الهضمي في حالات ضعف الشهية .

- يستعمل نقيع الأوراق لمعالجة الأكزيما أو الجروح والسجحات .

- يستعمل نقيع الأوراق كغسول للعين وخاصة لحالات التهاب الملتحمة والتهاب الجفن .

- يستعمل نقيع قشور الجوز لمعالجة الاسهال المزمن أو كمقو في حالات فقر الدم . . كما يستعمل كغسول للرأس في حالة تساقط الشعر .

- زيت الجوز يكسب اليدين والوجه نعومة ويزيل العلامات السوداء والزرقاء التي تخلفها الكدمات .

* الفستق

الفستق يعتبر من الثمار التي تعطي كمية كبيرة من السعرات الحرارية مثلها مثل أي نوع من المكسرات حيث يعطي ١٠٠ جرام منها سعرات حرارية بين ٥٢٠ و ٦٣٠ سعراً حرارياً والسبب في ذلك راجع إلى ارتفاع نسبة الدهون فيها الفستق يعطي تقريباً ٥٨٠ سعراً حرارياً لكل ١٠٠ جرام فستق مقشر. ولكن يميز ثمرة الفستق أنها تحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أحادية عدم التشبع وهي بهذه الصفة تتفوق على بقية المكسرات الأخرى حيث يزيد عن ٧٠٪ من الدهون (الزيوت) الكلية في الثمرة. وبمعنى آخر فإن قيمتها الصحية عالية حيث يعمل هذا النوع من الأحماض في الحد من ارتفاع الكوليسترول بل يؤدي إلى خفض الكوليسترول المرتفع وخصوصاً الكوليسترول السيء protein-Cholesterol Lipo (LDL) وهو الذي يكون له دور في عملية تصلب الشرايين وقد أوصت جمعية القلب بزيادة استهلاك هذا النوع من الدهون (الأحادية).

كما أن لهذا النوع من الدهون ارتباطاً بخفض الدهون الثلاثة في الدم والذي بدوره سوف يؤدي إلى رفع الناحية الصحية للشخص. كما أن الفستق يتفوق ويتساوى في نسبة العديد من العناصر المعدنية مع المكسرات الأخرى إلا أنه يمتاز بارتفاع نسبة الحديد فيه وكذلك الكالسيوم مقارنة بالمكسرات الأخرى وتعتبر المكسرات من المصادر الجيدة لأحد الأحماض الدهنية الأساسية في جسم الإنسان وهو حمض (اللينوليك اسيد) وهو حمض يحتاجه الجسم ولكنه لا يصنعه أي بمعنى آخر لابد أن يحصل عليه الجسم من الخارج (الطعام) لذلك يعتبر أساسياً ومهماً وحساساً ولقد أثبتت الدراسات الكلية احتواء الفستق على نسبة عالية من هذا الحمض مقارنة بالمكسرات الأخرى. مما سبق يتضح تفوق الفستق ببعض العناصر المهمة للجسم للإنسان .

إلا أنه يجب البدء باستهلاك وتناول كميات مناسبة من الفستق ومن المكسرات عموماً لارتباطها برفع الصحة إلا أن الاعتدال مهم جداً في ذلك لأننا وكما ذكرت في البداية أن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون أي بمعنى آخر أنها تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً

زيادة الوزن لذلك فإن استهلاك ما يقارب من ٥٠ - ٦٠ جراماً من المكسرات يومياً من الأمور المطلوبة وأن لا يكون استهلاك المكسرات لمجرد قطع الوقت أو التسلية. لأن مراقبة الغذاء أمر مهم لصحتك فالاعتدال أمر مطلوب.

* البندق

البندق شجرة جميلة المنظر وتستعمل ثمارها لاستخراج زيت يستعمل في المراهم وأدوية الجلد، وينفع في تقوية الشعر ويمنع سقوطه ويحتوي على الفوسفور والكالسيوم وفيتامين ب ومقدار من النحاس والحديد وكذلك بروتين ولذلك فهو يزيد الوزن.

* الفول السوداني

الفول السوداني يخفض نسبة الكولسترول في الدم أثبتت الأبحاث التي أجريت في المركز الأميركي للبحوث الزراعية أن الفول السوداني مفيد للقلب، الأمر الذي يناقض المفاهيم المعروفة عن هذا النوع من المكسرات الغنية بالدهون التي كان يعتقد أنها تمثل خطراً على صحة جهاز القلب الوعائي لأنها تزيد خطر البدانة وترفع مستوى الكولسترول في الدم.

وأوضح الباحثون في الإدارة الأميركية لبحوث الزراعة أن الفول السوداني يقلل مستويات الكولسترول الكلي في الدم نظراً لاحتوائه على مادة "ريزفيراترول" التي أثبتت فعاليتها في المحافظة على سلامة القلب من الأمراض، مما يجعله أحد أنواع الأطعمة المفيدة التي تسهم في خفض معدلات الإصابة بالأمراض القلبية.

ومع ذلك يرى الخبراء في مركز ويسكونسن الطبي أن انخفاض معدلات أمراض القلب في الأشخاص الذين يتناولون الفول السوداني يرجع بصورة رئيسية إلى فيتامين (E) المتوافر فيه وليس إلى مادة "ريزفيراترول"، وذلك بسبب صعوبة الكشف عن هذه المادة في دم هؤلاء الأشخاص.

الفول السوداني يحتوي على مادة تعالج السل

قد تساعد مادة كيميائية موجودة في الفول السوداني في معالجة مرض السل، كما جاء في بحث علمي.

ويعتبر السل سببا في وفاة مليوني شخص في العالم سنويا . لكن الكثيرين ممن يتعرضون للعصيات المسببة للسل لا يظهر عليهم المرض . ويبين ذلك أنه في معظم الحالات يكون الجهاز المناعي قويا بما يكفي لمنع البكتريا من التسبب في المرض . ويعتقد أن لأول أوكسيد النيتروجين دورا رئيسيا في تحرك دفاعات الجسم .

ويرى العلماء أن النقص في هذا المركب الكيماوي يجعل من الأفراد معرضين أكثر للإصابة بالأمراض . وبالتالي فإنه على الصعيد النظري قد يساعد تعزيز مستوى أول أوكسيد النيتروجين على حل المشكلة . وإحدى الطرق التي من شأنها رفع مستوى هذا المركب هي بتعاطي كبسولات الأرجنين التي يستخدمها الجسم لإنتاج أول أوكسيد النتروجين . ويوجد الأرجنين بتركيز عال في الفول السوداني .

وقد أجرى علماء من جامعة لينكوبينج السويدية تجارب لإثبات هذه النظرية في دراسة شملت ١٢٠ مريضا بالسل في إثيوبيا .

وقد أعطي المتطوعون إما كبسولات الأرجنين أو كبسولات وهمية لمدة أربعة أسابيع سوية مع العلاج العادي .

وقد استجاب المرضى الذين تلقوا الأرجنين أسرع للعلاج مقارنة بأقرانهم الذين لم يتعاطوه .

وقد اختفت بمعدل أسرع أعراض مثل السعال الحاد ، وقد أظهر فحص اللعاب مستوى أقل من البكتريا المسببة للسل مقارنة بالأشخاص الذين أخذوا الكبسولات الوهمية . ويعتقد الباحثون أن العلاج بالأرجنين قد يساعد على تقليص مدة تعاطي الأدوية الخاصة بمعالجة السل . كما يعتقدون بأنه يقلل من خطر انتقال المرض خلال مراحل العدوى .

وقال رئيس فريق البحث الدكتور توماس شون للبي بي سي أونلاين إن من المهم التركيز على أن نظام المضادات الحيوية الأربعة الموصوفة من قبل منظمة الصحة الدولية هي الطريقة الأهم لمعالجة السل . لكنه يضيف أن إضافة الأرجنين قد يمثل خيارا علاجيا جديدا لجعل العلاج أكثر تأثيرا ، بواسطة رفع قدرة الجهاز المناعي على الاستجابة ، وذلك بسبب زيادة إنتاج أول أوكسيد النتروجين .

وفي المناطق التي لا تتوفر فيها كبسولات الأرجينين يرى الباحثون أن بإمكان السكان الحصول على الأرجينين من بعض مصادر طبيعية مثل الفول السوداني الغني بالأرجينين. ويقول الدكتور شون إن أنواع أخرى من المواد تحتوي على الأرجينين لكن الفول السوداني يحتوي على تركيز أكبر منه، إضافة إلى كونه رخيص الثمن ومتوفر دائما في كل مكان من العالم.

كما يحتوي الفول السوداني على عناصر غذائية أخرى مثل الدهون التي قد يكون لها أثر إيجابي في علاج المرض. ويعتقد الدكتور جون هارفي من جمعية أمراض الصدر البريطانية بأن هذا البحث مثير للاهتمام لكنه يحتاج إلى المزيد من الدراسة. ويقول إنه يعزز أدلة أخرى على أن التغذية المتوازنة الغنية بالفواكه والخضر قد تحمي من تطور أمراض الرئة مثل السل والربو.

الحساسيات من الفول السوداني

قال باحثون أن الحساسيات من الفول السوداني قد تكون أصبحت أكثر شيوعا بين الأطفال وتضاعفت خلال الأعوام الخمسة الماضية في الولايات المتحدة. وقال باحثون كنديون كذلك أنهم يشهدون حالات أكثر من المتوقع من الحساسية من الفول السوداني. وأشار تقريران نشر في عدد ديسمبر من نشرة الحساسية والمناعة أن الحساسيات من المكسرات والتي قد تكون قاتلة ستظل شائعة. والعديد من المنتجات الغذائية يدخل في صناعتها الفول السوداني.

وقالت مونيوز فورلونج الرئيسة التنفيذية ومؤسسة شبكة متابعة الحساسيات الغذائية «هذه الدراسة تؤكد ما كنا نسمعه من اعداد متنامية من الأسر والمسؤولين بالمدارس وغيرهم من مسؤولي المؤسسات عن أن الحساسيات الغذائية تتزايد وتصيب الحساسية من الفول السوداني نحو ١٥ مليون اميركي ويموت نحو ٢٠٠ سنويا من التأثير الحاد للحساسية التي يسببها.

وكشف فريق بحث بريطاني عن أن الفول السوداني والزيت المستخلص منه قد يسببان أنواعا من الحساسية لدى الأطفال المصابين بالأكزيما. وقد وجد العلماء أن تسعين بالمائة من الأطفال المصابين بنوع من الحساسية التي يسببها الفول السوداني كانوا يعانون سابقا من الأكزيما. ولم تتضح بعد الصلة بين الحالتين لكن العلماء

يعتقدون أن تعريض الجلد المصاب بخدوش لل فول السوداني أو للزيت المستخلص منه قد يثير شكلا من أشكال الحساسية. لكن الخبراء يقولون إن على الآباء ألا يتخذوا إجراءات حتى يتم الكشف عن تفاصيل البحث. وتوصلت الدراسة إلى أن طفلا واحدا من بين مائة طفل لديهم حساسية من الفول السوداني بدلا من طفل واحد بين كل مائتين كما كان يعتقد سابقا.

وقد تابعت الدراسة حالة اثني عشر ألف طفل من منطقة بريستول في إنجلترا إضافة إلى آبائهم وتنظر الدراسة إلى الأسباب الوراثية والبيئية لحالات مثل الربو والحساسية من بعض المواد الغذائية والكآبة وشلل المخ.

ويقول الدكتور جيديون لاك من مستشفى سانت ماري في لندن والذي أجرى البحث، إنه في حالة الأكزيما يتحطم ما يسمى بحاجز الجلد الطبيعي، مما يؤدي إلى تجمع الخلايا المناعية وتعرضها لمواد تسبب الحساسية. ويضيف أنه يجري النظر الآن في ما إذا كان تعريض الجلد لمواد تحتوي على الفول السوداني أو زيتة مسؤول عن إثارة الحساسية. ويرى الدكتور لاك أن البحوث الحديثة تناقض النصائح التي توجهها وزارة الصحة البريطانية للحوامل والمرضعات بتجنب تناول الفول السوداني. ويفيد بحث الدكتور لاك بأن كمية الفول السوداني التي تأخذها الأمهات لا علاقة لها بحساسية الأطفال من الفول السوداني. ويقول متحدث باسم الجمعية البريطانية لمرض الإكزيما إنه ليس بوسعها التعليق حتى تتكشف تفاصيل البحث.