

## المكسرات Nuts



### الكستناء (أبوفروة) Chestnut:



يعرف أيضًا باسم (شاه بلوط) ومعناه (ملك الأرض).

« كلمة كستناء مشتقة من اسم مدينة (Kastania) اليونانية، ويرى أغلب الباحثين أن المدينة سميت بهذا الاسم نتيجة وجود أشجار الكستناء المحيطة بها.

« موطنه الأصلي آسيا الصغرى، ومنها انتشر إلى أوروبا وباقي أنحاء العالم.

« يوجد أربعة أنواع من الكستناء (الأوربي، الصيني، الياباني، الأمريكي).

« أطباء اليونان مثل (ديسقوريدس) والرومان مثل (جالين) اهتموا بوصف المزايا العلاجية للكستناء، وتناولوا في كتاباتهم الأعراض الجانبية الناتجة عن الإكثار من تناوله مثل انتفاخ البطن وتكون الغازات.

« داوود الأنطاكي (التذكرة) "القسطل (الكستناء) المشوي، إذا أكل بالسكر وشرب بعده اليانسون والزنجبيل هيج تهييجًا عظيمًا وقوى البدن وغزر الماء (المني)".

« ابن سينا (القانون في الطب) "الكستناء يزيد الباه إذا أكل بالعسل ويقوي البدن".

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للكستناء (أبوفروة) :

- « يحتوي الكستناء الطازج على نسبة عالية من الماء، وتقل هذه النسبة مع التخزين لفترات طويلة.
- « يحتوي على سعرات حرارية أقل من باقي المكسرات (٢٠٠ سعر حراري/١٠٠ جم).
- « الكستناء وجبة قليلة الدهون منشطة ومدفئة للجسم.
- « يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات النشوية والألياف النباتية وكمية قليلة من الدهون، أغلبها دهون غير مشبعة (الكستناء خالٍ من الكوليسترول).
- « الكستناء هي المكسرات الوحيدة التي تحتوي على فيتامين C (يحتوي ضعف كمية الفيتامين الموجودة في الليمون).
- « يحتوي على فيتامينات B والحديد والزنك والكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والكبريت.

## ● خبز الكستناء Castanea Bread :

- « شجرة الكستناء تسمى (شجرة الخبز). والخبز المصنوع من دقيق الكستناء Castanea Flour يسمى (خبز الفقراء).
- « الكستناء ظل طعاماً رئيسياً لشعوب جنوب أوروبا وتركيا والبحر الأبيض المتوسط لعدة قرون، حيث كان يجفف ويطحن للحصول على دقيق الكستناء لاستخدامه في صناعة الخبز بدلاً من الحبوب لندرته في ذلك الوقت، وما زالت بعض المناطق في إيطاليا تعتمد على دقيق الكستناء لصناعة الخبز والمعجنات بدلاً عن دقيق الحبوب (خبز الكستناء يظل طازجاً لمدة أسبوعين).
- « الكستناء يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات النشوية تماثل القمح والأرز، ويحتوي ضعف كمية النشويات الموجودة في البطاطا والبطاطس.
- « دقيق الكستناء لا يحتوي على مادة (جلوتين) الموجودة في دقيق القمح، ويناسب مرضى تحسس الجلوتين.

## ● الكستناء المشوى :

### ● مارون جلاسيه Maron Glace :

- « ثمار الكستناء التي يتم حصادها في أوائل الربيع يتم تخزينها للعام التالي، ويضاف إليها عصير السكر ويتم تجميدها بطرق خاصة لصناعة الحلوى الفرنسية الشهيرة (Maron Glace).
- « اشتهرت صناعة حلوى (مارون جلاسيه) منذ القرن السادس عشر وما زالت إلى الآن تعتبر من أفخر أنواع الحلوى، واسمها في اللغة التركية (كستان سيكريه Kestan Sekeri).

- « يؤكل الكستناء مشوياً، خاصة في فصل الشتاء كوجبة مدفئة منشطة للجسم والرغبة الجنسية.
- « يجب مضغ الكستناء جيداً في الفم قبل ابتلاعه لسهولة هضم النشويات بواسطة اللعاب وتجنب حدوث انتفاخ البطن والغازات.
- « الكستناء المحمص المطحون يستخدم بديلاً عن البن في إعداد القهوة.

## اللوز Almonds:

عرفت زراعة اللوز منذ حوالي ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وقد ذكرت شجرة اللوز في عدة مواضع من الكتاب المقدس كما عثر على بقايا اللوز في مقبرة توت عنخ آمون.

« كلمة (Almond) مشتقة من كلمة فرنسية (Amande) مأخوذة عن اللاتينية (Amigdal).

« أشجار اللوز تنتشر بكثرة في بلاد الشام وتركيا والبحر الأبيض المتوسط وشمال أفريقيا وجنوب أوروبا.



« اللوز نوعان: (الحلو) يؤكل، و(المر) يستعمل خارجياً فقط لاحتوائه على مادة (أميجدالين) الضارة.

« بذور اللوز الطازجة، خضراء اللون، تتحول إلى اللون القرمزي عند تعرضها للشمس.

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للوز:

« اللوز والحليب والعسل جاء ذكرها في قصص ألف ليلة وليلة ونشيد الإنشاد مقترنة بالولده والخصوبة.

« اليونان القدماء أول من استخدموا اللوز المغطى بالسكر لاحتفالات العرس.

« يقال إن شمشون (Samson) كان يغازل دليلة (Delilah) ويجذبها إليه برائحة اللوز المثيرة.

« رائحة اللوز النقي تثير الرغبة الجنسية للنساء.

« الشموع ذات الرائحة، خاصة رائحة اللوز، تخلق جوًا رومانسيًا جميل بالمنزل وغرف النوم.

« اللوز أغنى المصادر غير الحيوانية بالكالسيوم، بالإضافة إلى البوتاسيوم والفوسفور والحديد والزنك وفيتاميني B2 و E.

### ● اللوز النيء والمحمص:

« اللوز يؤكل نيئًا أو محمصًا، مملحًا أو غير مملح، ويستخدم في الحلوى والآيس كريم والسلطات.

« اللوز الأخضر النيء طعمه مر، ويؤكل نيئًا في العديد من بلاد الشام.

« نواة اللوز الهندي Indian Almond تستخدم في علاج الضعف الجنسي وسرعة القذف.

« اللين الدافئ مع مطحون اللوز الحلو مشروب صحي يقبل عليه الصينيون لتنشيط الرغبة الجنسية.

« اللوز الحلو يستخدم في الهند لتحضير (الكاري) كما يستخدم بكثرة في صناعة الحلويات الشرقية ويقترن

تقديمه دائماً قبل الطعام كمرافق للكوكتيل والشراب الرومانسي.

### ● زيت اللوز Almond Oil :

« مصدر غني بالأحماض الدهنية - أوميغا 3 - (يستخدم بدلاً عن زيت الزيتون).

« يستخدم في الطب الهندي لتنشيط الرغبة الجنسية (شراباً داخلياً وتديكاً خارجياً للجسم).

« يستعمل داخلياً لعلاج الإمساك ومهدئ لالتهاب الشعب الهوائية.

« يستعمل خارجياً لتدليك البطن (مع زيت السذاب) لعلاج الانتفاخ والغازات.

« يستخدم في مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة وعلاج الحروق وتشققات الجلد والبواسير.

### ● حليب اللوز Almond Milk :

« حليب اللوز المغلي مع حبوب القمح والعسل وجبة غنية بالكالسيوم للأطفال وكبار السن.

« يستخدم بدلاً عن اللبن الحيواني للأشخاص الذين يعانون من (تحسس لكتوز اللبن).

« يفيد في علاج السعال والتهابات المسالك البولية وفترات النقاهة وبعد الولادة.

« زبدة اللوز تستخدم مع شرائح التوست مثل زبدة الفول السوداني، لكنها لا تسبب الحساسية.



### حساء اللوز المنشط :

#### المكونات :

« عدد (٢) صفار بيض + عدد (١) كوب من اللوز المقشر + عدد (١) كوب حساء دجاج + عدد (١) كوب كريمة قليلة الدسم + عدد (٢) ملعقة عسل نحل + ربع كوب ثمار فراولة أو توت مقطعة إلى شرائح.

#### الطريقة :

« توضع المكسرات وصفار البيض في الخلاط الكهربائي ثم يضاف حساء الدجاج تدريجياً حتى يصبح المزيج متماسكاً، ويضاف الكريمة حتى يصبح المزيج أكثر تماسكاً ولزوجة ثم يوضع على النار الهادئة (مع تجنب غليه)، ويضاف العسل وقطع الفراولة أو التوت قبل التقديم مباشرة.

### ● دقيق اللوز Almond Flour :

« يستخدم في صناعة المعجنات قليلة الكربوهيدرات والسعرات الحرارية الخاصة بمرضى السكري وإنقاص الوزن، ولا يحتوي على مادة (جلوتين) الموجودة في القمح، ويفيد مرضى (تحسس الجلوتين).

### ● شراب اللوز Almond Syrup :

« يصنع من اللوز الحلو فقط (لا يستخدم اللوز المر لاحتوائه على مادة أميغدالين الضارة).  
« شراب اللوز الحلو والنييد بنكهة اللوز Almond flavoured wine منشط للرجبة الجنسية.  
« شراب اللوز النيء يستخدم في الطب الصيني لعلاج السعال والربو الشعبي.

### الفول السوداني Peanuts :



ينتمي إلى البقوليات، بالرغم من تصنيفه ضمن المكسرات.

« يطلق عليه أحياناً (مكسرات القروود) لولع القروود الشديد بالفول السوداني.

« انتشرت زراعته في أمريكا الجنوبية والبرازيل والمكسيك منذ حوالي ٣٠٠ سنة قبل الميلاد، ثم انتقلت إلى الصين أوائل القرن السادس عشر، وأفريقيا أوائل القرن الثامن عشر.

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للفول السوداني :

« مصدر غني بالأحماض الأمينية، يحتوي على الحمض الأميني (Lysine) لكنه يفتقر إلى الحمض الأميني (Me- thionine)، ويفضل تناوله مع الذرة والقمح الغنية بحمض (Methionine).

« مصدر غني بالبروتينات، وقيمته الغذائية تعادل البروتينات الموجودة في اللحوم والبيض.

« الفول السوداني النيء لا يسبب ارتفاع الكوليسترول (يحتوي على دهون غير مشبعة).

« يحتوي على نسبة عالية من (أوميغا - 6) وكميات ضئيلة من (أوميغا - 3)، لذا تضاف بذور الكتان الغنية بالأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا - 3) إلى زبدة الفول السوداني.

- « يحتوي على نسبة عالية من فيتامين B3 وحمض الفوليك والمغنسيوم والفسفور والزنك.
- « يحتوي على فينولات مضادة للتأكسد بكميات تفوق مضادات التأكسد في التوت والفاولة والتفاح والجزر والبنجر، كما يحتوي على فاييتو (ريزفيراترول) مضاد للشيخوخة والتأكسد، يفوق الكمية الموجودة في العنب الأحمر بحوالي ثلاثين ضعفاً.
- « يساعد على تحسين مستوى الأداء الرياضي والقدرة على التحمل، لاحتوائه على فاييتو (ريزفيراترول) بالإضافة إلى مساعد الأنزيم (Q10) المسئول عن زيادة تدفق الأكسوجين إلى الأنسجة.

### ● الفول السوداني المحمص :

- « الفول السوداني يؤكل نيئاً أو محمصاً، مقشور أو غير مقشور، مملح أو غير مملح.
- « تحميص الفول السوداني يؤدي إلى ارتفاع تركيز مضادات التأكسد فيه بنسبة ٢٢٪.
- « الفول السوداني المحمص مع الفلفل الحار والبصل والثوم والزيت مع البطاطا المسلوقة وجبة أفروديتية.
- « منقوع قشور الفول السوداني يستخدم لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

### ● لبن الفول السوداني Peanut Milk :

- « لبن نباتي خالٍ من اللاكتوز، يفيد مرضى تحسس اللاكتوز Lactose Intolerance

### ● زبدة الفول السوداني Peanut Butter :

- « تصنع من الفول السوداني المحمص، وهي مصدر غني بفيتامينات B1 وE.



- « تستخدم مع شرائح الخبز، كمصدر غني جداً بالكالسيوم والحديد.
- « الموز مع قليل من زبدة الفول السوداني وجبة أفروديتية منشطة.
- « تدخل في العديد من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة.

### ● زيت الفول السوداني Peanut Oil :

- « يستخدم في أمريكا الجنوبية وأفريقيا منذ آلاف السنين كما يستهلكه اليابانيون بكثرة.
- « يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة وفيتامين E.
- « يتحمل درجات حرارة عالية (٢٣٠ درجة مئوية) لذا يمكن استعماله كزيت للتبيل أو القلي.
- « يستخدم في صناعة الصابون ومستحضرات التجميل والعناية بالبشرة.

## ● حساسية الفول السوداني:

- « الحساسية للفول السوداني تزداد نسبتها وحدتها مع تناول الفول المحمص بدرجة كبيرة لأن حرارة التسخين تساعد على تنشيط المواد الكيميائية المسؤولة عن حدوث الحساسية.
- « استعمال مستحضرات العناية بالجلد المحتوية على زيت الفول السوداني قد تصيب الأطفال بالحساسية.



## ● الجوز Walnuts:

- « الاسم العلمي لشجرة الجوز (Jug-lans) مشتق من كلمتي (Jovis) ومعناها (جوبيتر Jupiter) وكلمة (Glans)، أي (جوز جوبيتر)، للاعتقاد أن الإله (جوبيتر) كان يعيش على ثمار (الجوز).
- « كلمة (Walnut) مشتقة من كلمة (Wealh-hnut) ومعناها (المكسرات الغريبة).

« اسمه في اللغة اللاتينية (Nux gallica)، لذا يسمى أحياناً (Gallic Nut).

« أشجار الجوز تنتشر في العديد من مناطق العالم، خاصة جنوب شرق أوروبا واليابان وكندا وأمريكا وإيران وتركيا وأمريكا اللاتينية.

« الجوز أصناف كثيرة، منها الآسيوي والبوليفي والبرازيلي والأمريكي...إلخ.

« أصناف الجوز تختلف من حيث اللون والحجم وصلابة القشرة الخارجية وشكل الثمار الداخلية.

« الجوز الملكي (Royal walnut)، أكثر الأنواع انتشاراً، يأتي من أوروبا وجنوب غرب آسيا والهند وجنوب شرق الصين.

« الجوز الأسود (Black walnut) أشهر الأنواع في أمريكا الشمالية يتميز بقشرة صلبة وثمار صغيرة.

## ● الخصائص الأفروديتية والعلاجية للجوز:

« الجوز يؤكل نيئاً أو يضاف إلى العديد من الوصفات الأفروديتية.

« يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون والبروتين والفوسفور والنحاس والزنك.

« مصدر غني بفيتامين E والأحماض الدهنية (أوميغا - 3) المسؤولة عن إنقاص الكوليسترول والدهون بالدم ومنع تأكسد الكوليسترول وتحويله إلى كوليسترول مؤكسد ضار بالصحة والشرابين.

- « مصدر غني بعنصر (النحاس) الهام لتكون كرات الدم ورفع كفاءة جهاز المناعة.
- « منقوع أوراق الجوز الخضراء، يستخدم في علاج الديدان المعوية والسعال وضيق التنفس والربو.

## الصنوبر Pine Nuts:

- « أشجار الصنوبر عمرها حوالي ٦٠٠٠ سنة، وبذور الصنوبر اشتهرت في أوروبا وآسيا منذ العصر (البليوسيني).
- « أشجار الصنوبر مخروطية الشكل، ترتفع حوالي ٣٠ متراً، لحاؤها بني مائل إلى الأحمرار، وأوراقها إبرية دقيقة وبراعمها مائلة للاصفرار في فصل الشتاء.
- « أنواع الصنوبر كثيرة تصل إلى أكثر من عشرين نوعاً، منها الكوري والسيبيري والصيني والمكسيكي وغيرها من الأنواع التي تختلف في الشكل واللون والحجم.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للصنوبر:



- « يحتوي على نسبة عالية من الزنك بالإضافة إلى البروتينات والألياف النباتية وفيتامين B1.
- « بذور الصنوبر تستخدم في تحضير صلصة البيستو Pesto sauce المحتوية على مطحون اللوز والصنوبر، كما تستخدم في الأطعمة الشرقية مثل البقلاوة Baklava والكبيبة Kib-beh وأصابع الست Ladies Fingers وتطحن مع حبوب القهوة.
- « بذور الصنوبر تتأكسد بسرعة نتيجة تعرضها للرطوبة والضوء خلال عدة أيام إلى أسابيع.
- « زيت الصنوبر قد يؤدي تناوله إلى اضطراب التذوق والإحساس بطعم معدني في الفم يستمر لعدة أيام.

## الكاشو Cashew:

- « أشجار الكاشو تنتشر في العديد من مناطق العالم مثل البرتغال والبرازيل والهند وأندونيسيا.
- « كلمة (Cashew)، مشتقة من كلمة برتغالية (Caju).
- « تتدلى من أشجار الكاشو ثمار حمراء أو صفراء اللون رائحتها مميزة، تحتوي على نسبة عالية من الماء والعصير لذيذ الطعم، تسمى تفاح الكاشو (Cashew Apple)، تحتوي على "بذور الكاشو" Cashew nut محاطة بقشرة مزودة تحتوي على مواد فينولية، قد تسبب الحساسية لبعض الأشخاص.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للكاشو:



« يحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية والدهون والكربوهيدرات، بالإضافة إلى البروتينات والألياف النباتية ونسبة جيدة من الحديد والزنك وفيتامين B1 وB5.

« بذور الكاشو تؤكل نيئة أو محمصة، ملحقة أو مضافاً إليها السكر.

« صوص الكاشو Cashew Sauce يستخدم في العديد من الأطباق الأفروديتية.

« زيت الكاشو يستخدم موضعياً كمضاد للفطريات وتشققات الكعبين.

« مستخلص قشور الكاشو يحتوي على حمض (Anacardic) المضاد للبكتريا والفطريات، ويستخدم لعلاج الإسهال كما يدخل في العديد من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة ومعجون الأسنان.

## الفستق Pistachio Nuts:



« أصله إيراني، على الأرجح.

« كلمة (Pistachio) مشتقة من (Persian) وتعن (فارسي).

« الفستق الحلبي جاء ذكره في الكتابات الفارسية والعربية حيث كانت الحرير يستهلكه في صنع حلوى العسل الأسود للحفاظ على أشكالهن الأنثوية الدائرية وغمازاتهن المرغوبة حينما كان الشحم والترهل مظهرًا جاذبًا للجنس!!

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للفسق:

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون بالإضافة إلى الكربوهيدرات والبروتينات والألياف النباتية وعناصر الحديد والبوتاسيوم والزنك.
- « الفستق أحد المصادر الغنية بفيتاميني B6 وB1 والماغسيوم.
- « الفستق الأخضر يحتوي على فاييتو (ليوتين) مضاد للتأكسد، يقلل كوليسترول الدم الضار LDL.

## ● المكسرات البرازيلي Brazil Nuts:



أشجارها معمرة، تعيش فترات طويلة تتراوح بين ٥٠٠ إلى ١٠٠٠ سنة، تنمو في مناطق متفرقة على ضفاف الأمازون، تشتهر بها فنزويلا والبرازيل وكولومبيا وبوليفيا.

- « بالرغم من تسميتها (برازيلية)، تعتبر بوليفيا من أكبر دول العالم المصدر لهذا النوع من المكسرات.
- « الثمار لها قشرة خارجية صلبة بداخلها عدد من البذور مثلثة الشكل برتقالية اللون.

## ● الخواص الأفروديتية والعلاجية للمكسرات البرازيلي:

- « المكسرات البرازيلية من أغنى المصادر الغذائية بعنصر السيلينيوم (حوالي ٥٠ جرام توفر للجسم أربعة أضعاف احتياجه اليومي من عنصر السيلينيوم).
- « تحتوي على نسبة عالية من الدهون (أغلبها دهون غير مشبعة أحادية) والبروتينات والكربوهيدرات.
- « تستخدم في العديد من مستحضرات التجميل والعناية بالبشرة والجلد.

## ● جوز بيكان Pecan Nuts:

- شجرة بيكان Pecan Tree، إحدى الأشجار الكبيرة المعمرة في أمريكا وأستراليا والبرازيل والصين وبيرو وجنوب أفريقيا (الولايات المتحدة تحتكر حوالي ٩٠٪ من الإنتاج العالمي).
- « كلمة (بيكان) تعني (مكسرات تحتاج إلى صخرة لكسر قشرتها (Nut Requiring Stone To Crack)).

« تحتفل ولاية تكساس الأمريكية منذ عام ١٩٠٩م احتفالاً خاصاً بشجرة بيكان، حينما أمر محافظ الولاية في ذلك



الوقت بزراعة شجرة بيكان عند قبره بدلاً من التذكار الصخري التقليدي!!

### ● الخواص الأفروديتية والعلاجية لجوز بيكان:

« تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون (أغلبها دهون غير مشبعة أحادية) بالإضافة إلى الكربوهيدرات والألياف النباتية والبروتينات.

« تحتوي على نسبة عالية جداً من

الزنك المسئول عن رفع كفاءة الجسم والمناعة وتنشيط القدرة الجنسية.

« تحتوي على نسبة عالية من مضادات التأكسد وفيتامين E وسترولات نباتية، تساعد على الإقلال من ارتفاع الكوليسترول الضار وتمنع تأكسده كما تقلل نسبة تكون الحصوات المرارية.

« تستخدم في الطهو وصناعة الحلوى والكيك (جوز بيكان له طعم الزبد)، كما تستخدم أخشاب شجر "بيكان" في صناعة الأثاث.



### البندق Hazel nuts:

إيران وتركيا تنتج حوالي ٧٥٪ من الإنتاج العالمي للبندق.

« يحتوي على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة ونسبة قليلة من الدهون المشبعة بالإضافة إلى الكربوهيدرات والبروتينات والألياف النباتية.

« يحتوي على فيتاميني E وB6 وحمض الفوليك والحديد والكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم.

- « يحتوي على أستروولات نباتية وفينولات متعددة مضادة للتأكسد.
- « زيت البندق Hazelnut Oil يحتوي على نفس التركيبة الكيميائية لزيت الزيتون.
- « البندق يستخدم في صناعة الشوكولاتة والنوتيلات وزبدة الفول السوداني كما يضاف إلى مشروب القهوة الساخن ويصنع منه - فودكا البندق Hazel nut Vodka .
- « أوراق وقشور البندق تحتوي على مجموعة من المواد الكيميائية تسمى Taxanes يستخلص منها مادة تاكسول Taxol المستخدمة في العلاج الكيميائي للسرطان.

## جوز الهند Cocconut:



- « أشجار جوز الهند تنتشر في المناطق الاستوائية.
- « الجوز الأخضر يحتوي على حوالي ١٧٧ سعرًا حراريًا لكل ١٠٠ جرام بالإضافة إلى نسبة عالية من الدهون والسكريات والألياف النباتية، الجوز اليابس يحتوي على ضعف السعرات الحرارية والدهون والسكريات التي يحتوي عليها الجوز الأخضر.
- « جوز الهند مصدر جيد للبوتاسيوم والمغنسيوم.
- « يحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، لذا ينصح بالإقلال من تناوله تجنبًا لارتفاع الكوليسترول.
- « يعتقد في الهند أن جوز الهند يزيد كمية المنى ويحسن نوعيته ويشفي من أمراض المسالك البولية.
- « زيت جوز الهند يستخدم في العديد من مستحضرات العناية بالجمال والبشرة.
- « حليب جوز الهند يستخدم في العديد من الأطباق الآسيوية والهندية والمطبخ الشرقي، يحتوي على مواد مضادة للبكتيريا والفطريات كما يستخدم لعلاج الإمساك.
- « الشراب المصنوع من حليب جوز الهند والعسل والتوابل يساعد على التهييج الجنسي، وقد تكون التوابل هي المسؤولة عن هذا التأثير وليس جوز الهند!!
- « جوز الهند غذاء جيد للأطفال، يساعد على تخفيف انتفاخ وغازات البطن.

## الخواص الأفروديتية والعلاجية للمكسرات:

### ● رمز الخصوبة والاحتفالات:

- « المكسرات رمز السعادة والإخصاب واحتفالات العرس لدى العديد من الحضارات والشعوب.
- « مكسرات (العنجدك) تشتهر بها بعض دول الخليج العربي لتنشيط القدرة الجنسية للرجال.
- « إحدى عادات العرس في بعض دول الخليج تقضي بتناول العريس لمدة أسبوع كامل قبل زواجه، غذاءً أساسياً مكوناً من مكسرات الكاشو واللبن الطازج لكي يتأهل ليلة زفاف ناجحة.

### ● مصدر غني بالطاقة:

- « تحتوي جميع أنواع المكسرات على نسبة عالية من السرعات الحرارية اللازمة لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للعملية الجنسية، ولا ينصح بالإكثار من تناول المكسرات لتجنب زيادة الوزن.
- « الكستناء (أبوفروة) أقل المكسرات احتواءً للسرعات الحرارية، وهو غني بالكربوهيدرات، وقليل الدهون.

### ● البروتينات والأحماض الأمينية:

- « تحتوي المكسرات على البروتينات والأحماض الأمينية اللازمة لبناء الجسم والتئام الأنسجة.
- « تحتوي على نسبة عالية من الحمض الأميني (أرجينين) الهام لتكون أكسيد النترريك المسئول عن عملية الانتصاب والانتشاء الجنسي.

### ● الفيتامينات والمعادن:

- « المكسرات مصادر غنية بفيتامين E (فيتامين الجنس).
- « تحتوي على الفوسفور والماغنسيوم والحديد والبتواسيوم والكالسيوم اللازمة للتوازن الهرموني بالجسم.
- « تحتوي على فيتامين B6 ، الهام للتغلب على أعراض الأرق والتوتر ومتلازمة قبل الطمث وسن اليأس.
- « جوز بيكان والفل السوداني والمكسرات البرازيلي والكاشو مصادر غنية جداً بعنصر الزنك.
- « الجوز مصدر غني بعنصر النحاس ، الهام لتوازن جهاز المناعة وتكون كرات الدم الحمراء.
- « المكسرات البرازيلية مصادر غنية جداً بعنصر السيلينيوم الهام لسلامة الحيوانات المنوية.

### ● فوائد علاجية أخرى للمكسرات:

- « اللوز الأخضر يساعد على الإقلال من ارتفاع كوليسترول الدم والكوليسترول الضار.
- « الفول السوداني والجوز والبندق والكاشو مصادر غنية بحمض الفوليك الهام للإقلال من ارتفاع مادة (Homo-cysteine) الضارة بالقلب والشرايين.
- « الجوز يحتوي على نسبة عالية من حمض (لينوليك) الذي يتحول في الجسم إلى (جاما لينولينيك) ، ويتحول بدوره إلى مركبات (بروستاجلاندين) تحافظ على سيولة الدم وتمدد الأوعية الدموية.

### نصائح هامة لشراء وتناول المكسرات:

- « ينصح بشراء المكسرات داخل قشرتها وتجنب الأنواع المقشورة لسرعة تأكسدها وتزنخها.
- « ينصح باستخدام قاضم المسكرات Nutcracker ولا ينصح باستخدام الأسنان في تقشير المكسرات.
- « لا ينصح بشراء المكسرات داخل القشرة التي تبدو خفيفة الوزن بالنسبة لحجمها.
- « ينصح بتناول المكسرات الطازجة لأنها سريعة التأكسد والتزنخ بفعل الهواء والرطوبة.
- « ينصح بتناول المكسرات نيئة وتجنب المكسرات المملحة والمضاف إليها السكريات والمواد الملونة.

« اللوز والبندق والمكسرات البرازيلية والفسق مصادر غنية بعنصري الكالسيوم والماغنسيوم الهامين لبناء العظام والأسنان والوقاية من هشاشة العظام.

### ● المكسرات ثقيلة على المعدة .. لماذا؟

#### هذا الاعتقاد الخاطئ يرجع إلى الأسباب التالية:

- « المكسرات تؤكل عادة بعد الوجبات الرئيسية مما يجعلها إضافة ثقيلة على المعدة.
- « الاعتقاد على تناول المكسرات بكميات كبيرة أو تناولها كجزء من طبق الحلومع السكر والطحين وكلاهما مادة ثقيلة على الهضم، كما يحلو للكثيرين تناول المكسرات قبل النوم مما يجعل الإحساس بثقلها كبيراً عند النوم.

