

## تناول اللوز يوميًا يقي من 5 أمراض خطيرة



الأربعاء 20 أبريل 2016 04:04 م

يعدّ اللوز من المكسرات المشهورة جدًا بفوائدها الصحية العديدة، وتتعدد فوائد اللوز الحلو للصحة؛ فهو يحتوي على قيمة غذائية عالية، ومصدر غني بفيتامين E والكالسيوم والفوسفور والحديد والمغنسيوم، وكذلك الزنك والسيلينيوم والنحاس والنياسين، وبالمقارنة بجميع المكسرات الأخرى فهو الأغنى بالقيم الغذائية □

ويقول اختصاصي التغذية العلاجية خالد يوسف إن الدراسات والأبحاث الحديثة أظهرت أن اللوز يلعب دورا فاعلا في خفض مستويات الكوليسترول الضار في الدم، ويساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وحماية الخلايا من التلف □

وبين أن تناول حفنة من اللوز يوميًا كجزء من الغذاء الصحي، يقلل خطر الإصابات القلبية لفاعليته في تقليل مستويات الكوليسترول الكلي وكوليسترول البروتين الشحمي الضار قليل الكثافة □

كما أن المواد المضادة للأكسدة في قشور اللوز، إضافة لمحتواه الطبيعي من فيتامين "e" تؤثر بصورة إيجابية في الصحة العامة وخاصة عند تناول الثمار بقشورها □

وأوضح أن اللوز غني بالزيوت الحمضية الدهنية النباتية غير المشبعة، البروتين، السكر، ويحتوي على فيتامينات A, B1, B2, PP, B5, B6، أملاح معدنية ومعادن مثل فوسفور، بوتاسيوم، ماغنسيوم، كالسيوم، كبريت، صوديوم، حديد، الأمر الذي يسهم في تقوية العظام وحمايتها من الهشاشة، وتقوية الأعصاب ونشاط الدماغ □