

## التغذية

نانالي غرّة  
دائرة الشؤون الصحية

دراسات طبيّة حديثة تقلب كل المقاييس

### المكسرات تفيد القلب وتحمي من السكري والسرطان

اكثر ما يتم تناوله في لبنان على الطاولة قبل كل وجبة طعام، او بين الوجبات، هو المكسرات. متوفرة ويتم انتاجها في لبنان بنوعية وجودة عاليتين، وتشكل غذاء نباتيا صحيا كونها تحتوي على نسبة عالية من الدهون والبروتين والالياف الصحية



ما هي المكسرات؟

وفقا للمبادئ التوجيهية الغذائية، المكسرات والبذور هما ثمّرتان جافتان بسيطتان مثل: اللوز، الجوز، المكسرات البرازيلية، الكاجو، الكستناء، البندق، الصنوبر والفسق.

يطبق مصطلح المكسرات على العديد من البذور التي لا تعتبر من المكسرات الحقيقية من الناحية النباتية، مثل بذور الشيا، بذور الكتان، وبذور اليقطين والسّمسم.

على الرغم من ان الفول السوداني هو من الناحية الفنية من البقوليات، فان تركيبته الغذائية قريبة من تركيبة المكسرات.

ما هي العناصر الغذائية التي توفرها؟

مثل بقية الاطعمة النباتية الاخرى، توفر المكسرات مجموعة من العناصر الغذائية، بما في ذلك كميات كبيرة من الدهون الصحية غير المشبعة (49-74%) من اجمالي الدهون، وكميات معتدلة من البروتين (9-20%)، باستثناء الكستناء التي هي منخفضة الدهون.

المكسرات هي ايضا مصدر جيد للالياف الغذائية، وتوفر مجموعة واسعة من المواد الغذائية، بما في ذلك العديد من فيتامينات المجموعة (B) وحمض الفوليك، وفيتامين (E)، والمعادن مثل الكالسيوم والحديد والزنك واليوتاسيوم والمغنيزيوم والمعادن المضادة للاكسدة (السيلينيوم والمغنيز والنيحاس)، بالإضافة الى المواد الكيميائية النباتية الاخرى مثل مضادات الاكسدة (الفلافونويد).

تشمل المبادئ التوجيهية الغذائية لعام 2013 المكسرات في المجموعة الغذائية نفسها للحوم والاسماك والدواجن والبيض والبقوليات، وذلك بسبب احتوائها على كمية

مرتفعة من البروتين، علما ان الحصة اليومية

المناسبة منها هي 30 غراما.

يحتوي كل نوع من انواع المكسرات على مزيج فريد من العناصر الغذائية، وهو غني عموما ببعض العناصر الغذائية المتنوعة مثل:

- اللوز: البروتين والكالسيوم وفيتامين E.
- الكاجو: الحديد ومؤشر غليسمي منخفض.
- الكستناء: مؤشر غليسمي منخفض ويحتوي على الالياف والفيتامين C.
- البندق: الالياف واليوتاسيوم وحمض الفوليك وفيتامين E.
- الجوز: الالياف والمواد المضادة للاكسدة.
- الصنوبر: فيتامين E.
- الفستق: البروتين، اليوتاسيوم ومضادات للاكسدة.

نسبة الصوديوم في المكسرات منخفضة بشكل طبيعي، وتحتوي على اليوتاسيوم، ومعظمها يحتوي على بعض الكربوهيدرات في شكل السكريات الطبيعية.

هل ثمة فرق غذائي بين المكسرات النيئة والمحمصة؟

هناك اختلافات بسيطة في محتوى المواد الغذائية من المكسرات النيئة والمحمصة. المكسرات كثيفة جدا الى درجة انها غير قادرة على امتصاص الكثير من الزيت (حوالي 2-5% من الزيت المطبوخ فيها).

تاليا، فان التحميص يقلل من محتوى الماء في المكسرات ويخفض العديد من فيتامينات المجموعة B. في حين ان من الممكن شراء المكسرات المحمصة غير المملحة الجافة، لكن العديد من اصناف الجوز المحمصة هي مملحة، وتاليا لديها محتوى صوديوم اعلى من المكسرات النيئة.

هل المكسرات جيدة لصحة القلب؟

تشير الدراسات الى ان استهلاك حوالي 30 غراما من المكسرات يوميا قد يقلل من خطر الإصابة بامراض القلب بنسبة 30-50% ومن خطر الوفاة من امراض القلب بنحو 20%. هذا يعتمد على نسبة عالية من الدهون غير المشبعة الاحادية وغير المشبعة الصحية في المكسرات، ونسبة منخفضة من الدهون المشبعة.

كما يبدو ان عناصر غذائية صحية للقلب موجودة في المكسرات تعمل معا لتحقيق هذا التأثير الوقائي للقلب.

وتشمل:

- الدهون الاحادية غير المشبعة التي تساعد على تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم.
- الستيرويدات النباتية والالياف التي تساعد على خفض اعادة امتصاص الكوليسترول من الامعاء.

- الفيتامينات والمعادن المضادة للاكسدة، على سبيل المثال فيتامين E، النحاس، المنغنيز، السيلينيوم والزنك، وغيرها من المركبات المضادة للاكسدة مثل الفلافونويد التي تقلل من الاكسدة والالتهابات.

- انخفاض مستويات الصوديوم وارتفاع اليوتاسيوم بشكل طبيعي، ما يساعد في الحفاظ على ضغط دم صحي.

لا بد من الاشارة الى ان تناول 67 غراما من المكسرات يوميا يمكن ان يساهم ايضا في تحسين مستوى الكوليسترول.

هل تؤثر المكسرات على خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري؟

قد تساعد المكسرات ايضا في منع الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري. وجدت دراسة

مهمة اجريت حديثا، ان النساء اللواتي يتناولن نحو 30 غراما من المكسرات يوميا تعرضن اقل للإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري بنسبة 30%، مقارنة باللواتي تناولن عددا قليلا من المكسرات. يعود هذا الامر الى التأثير جزئيا على مستويات الدهون غير المشبعة المرتفعة والموجودة في المكسرات والتي (اضافة الى اثارها الايجابية على الكوليسترول في الدم) تساعد على تعزيز حساسية الانسولين.

من جهة اخرى، وجد تحليل في جامعة هارفارد الاميركية قام بجمع عدد من الدراسات الطبية، ان مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني تقل بنسبة 13% عندما يتم تناول 30 غراما من المكسرات يوميا.

كذلك يمكن ان تفيد المكسرات الاشخاص المصابين بداء السكري من النوع 2، حيث تساعد في تقليل مؤشر نسبة السكر في الدم في النظام الغذائي. عندما تضاف الى الوجبات الغنية بالكربوهيدرات، تبطن المكسرات مرور الوجبة عبر الامعاء وتقلل مستويات الغلوكوز في الدم بعد الوجبة.

هل تؤدي المكسرات الى زيادة الوزن؟

تناول كمية صغيرة من المكسرات (30-50

غراما) يوميا لن تكون مرتبطة بزيادة الوزن، وقد تساعد ايضا في خفض خطر السمنة. كما يمكن ان تساعد الدهون الصحية في المكسرات على الشعور بالشبع، ما يساعد على التحكم بالجوع.

كما يمكن ان تكون المكسرات جزءا من نظام غذائي صحي للحفاظ على الوزن او حتى انقاصه، طالما ان اجمالي كمية السعرات الحرارية لدى الشخص لا يرتفع. وينصح بتناول 30 غراما من المكسرات كبديل من الاطعمة غير الصحية، مثل الكعك والبسكويت ورقائق الشوكولا.

### الحصة اليومية

الكمية الصحية المسموح بها من المكسرات

هي 30 غراما يوميا، او تناول:

20 حبة لوز.

15 حبة كاجو.

20 حبة بندق.

ملعقتان كبيرتان من الصنوبر.

30 حبة فستق.

هل يمكن تناول المكسرات في حمية البحر الابيض المتوسط؟

تناول 30 غراما من المكسرات يوميا في النظام الغذائي المتوسطي، او استخدام زيت الزيتون البكر الممتاز، يؤديان الى فوائد صحية اكثر من اتباع نظام غذائي منخفض الدهون.

ينتج من تناول حفنة من المكسرات (30 غراما) اكثر من ثلاث مرات في الاسبوع الاقي:

- 39% من انخفاض معدل الوفيات الاجمالي لدى سكان البحر المتوسط المسنين المعرضين لخطر كبير من الإصابة بامراض القلب والاعوية الدموية.
- انخفاض مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر.
- انخفاض 50% في معدل الإصابة بمرض السكري، مقارنة باتباع نظام غذائي منخفض الدهون على مدى اربع سنوات.

فوائد اخرى

على الرغم من الحاجة الى مزيد من الدراسات، اشارت الدراسات الاولية الى ان المكسرات قد تلعب دورا مهما في:

- الحد من مخاطر الحصى في المرارة.
- الحفاظ على صحة العظام.
- ابطاء شيخوخة الدماغ.
- الحد من مخاطر السرطان.