

## يحتوي على كمية كبيرة من العناصر المغذية دقيق اللوز خزان من المنافع الصحية



قد نكون سمعنا بدقيق اللوز، لكن كثرا لا يعرفون اسباب استعماله او فوائده. يعتبر دقيق اللوز او طحينه افضل من معظم انواع الدقيق الاخرى. فهو بديل من دقيق القمح التقليدي، منخفض الكربوهيدرات ومشبع بالعناصر الغذائية. يوفر فوائد صحية مهمة، ويساهم في خفض الكوليسترول الضار، ويعمل على فرز الانسولين في الجسم

### ما هو دقيق اللوز؟

يصنع دقيق اللوز من اللوز المطحون. بداية، تتم هذه العملية بسلق اللوز في الماء المغلي وازالة القشرة عنه، ثم طحنه وغربلته حتى يصبح دقيقا او طحيننا ناعما. يعتبر دقيق اللوز من العناصر المغذية

بشكل لا يصدق، كونه غنيا بالعناصر الغذائية المهمة والمفيدة. تحتوي الاونصة الواحدة منه على المواد الاتية:

السعرات الحرارية: 163 سعرة حرارية.  
الدهون: 14.2 غراما (9 منها احادية غير مشبعة).

البروتين: 6.1 غرامات.  
الكربوهيدرات: 5.6 غرامات.  
الالياف الغذائية: 3 غرامات.

فيتامين E: 35% من الكمية الموصى بها يوميا.  
المنغنيز: 31% من الكمية الموصى بها يوميا.  
الماغنيزيوم: 19% من الكمية الموصى بها يوميا.

النحاس: 16% من الكمية الموصى بها يوميا.  
الفوسفور: 13% من الكمية الموصى بها يوميا.

لا شك في ان دقيق اللوز غني بشكل خاص بفيتامين E، وهو مجموعة من المركبات القابلة للذوبان في الدهون والتي تعمل كمضادات للاكسدة في الجسم. فهي تمنع الضرر الناجم عن الجزيئات الضارة التي تسمى الجذور الحرة، والتي تسرع وتيرة الشيخوخة وتزيد من خطر الاصابة بامراض القلب والسرطان.

في الواقع، ربطت العديد من الدراسات تناول كميات كبيرة من فيتامين E بانخفاض معدلات الاصابة بامراض القلب ومرض الالزهايمر تحديدا.

هنا لا بد من الاشارة الى ان الماغنيزيوم هو عنصر غذائي مفيد ايضا، علما ان دقيق اللوز يحتوي على كمية وفيرة منه. فهو يشارك في عدد من العمليات في داخل الجسم ويقدم العديد من الفوائد له، بما في ذلك تحسين التحكم في نسبة السكر في الدم، وافراز الانسولين في الجسم، وخفض ضغط الدم. لذلك، يعتبر دقيق اللوز داعما مهما لمرضى السكري، لاسيما الذين يعانون من النوع الثاني.

الاطعمة المصنوعة من القمح المكرر غنية بالكربوهيدرات، لكنها منخفضة الدهون والالياف. يمكن ان يسبب هذا الامر ارتفاعا حادا في مستويات السكر في الدم، على ان تلي ذلك انخفاضات سريعة، مما قد يجعل المصاب بها متعبا

وجائعا، ويتوق الى المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والسعرات الحرارية.

في المقابل، فان دقيق اللوز منخفض في الكربوهيدرات، لكنه غني بالدهون الصحية والالياف. هذه الخصائص تمنحه مؤشرا منخفضا لنسبة السكر في الدم، مما يؤكد انه يطلق السكر ببطء في الدم لتوفير مصدر مستدام للطاقة.

واذا كان دقيق اللوز يحتوي على كمية مرتفعة من الماغنيزيوم كما ذكرنا آنفا، وهو معدن يلعب مئات الادوار في الجسم، بما في ذلك التحكم بنسبة السكر في الدم.

تشير التقديرات الى ان ما بين 25 الى 38% من مرضى السكري من النوع الثاني، يعانون من نقص في الماغنيزيوم، وقد يؤدي تصحيحه من خلال النظام الغذائي او المكملات الغذائية، الى تقليل نسبة السكر في الدم بشكل كبير وتحسين وظيفة الانسولين.

في الواقع، قد تنطبق قدرة دقيق اللوز على تحسين وظيفة الانسولين ايضا على الاشخاص غير المصابين بداء السكري من النوع الثاني، والذين تكون لديهم مستويات منخفضة او طبيعية من الماغنيزيوم، لكنهم يعانون من زيادة الوزن.

هذا الامر يشير الى ان خصائص اللوز تخفض نسبة السكر في الدم، فيما قد يساعد محتوى الماغنيزيوم العالي في السيطرة على نسبة السكر في الدم لدى الاشخاص المصابين او غير المصابين بداء السكري من النوع الثاني.

قد يساهم دقيق اللوز ايضا في خفض نسبة الكوليسترول الضار ويساعد في التحكم بضغط الدم، علما ان امراض القلب هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع انحاء العالم. من المعروف ان ارتفاع ضغط الدم ومستويات الكوليسترول الضار LDL، هي علامات خطيرة تسبق عادة الاصابة بامراض القلب.

لحسن الحظ، يمكن ان يكون لما تأكله تأثير كبير على ضغط الدم والكوليسترول

الضار، بحيث اظهرت العديد من الدراسات ان اللوز يمكن ان يكون مفيدا للمرضى الذين يعانون منهما.

فقد اشارت تحليلات لخمس دراسات حديثة شملت 142 شخصا، الى ان الذين تناولوا كميات من اللوز اكثر من غيرهم شهدوا انخفاضا متوسطا قدره 5.79 ملغ / دسليتر في كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL). هذه النتيجة تبدو واعدة، علما ان سبب ذلك قد يعود الى عوامل اخرى غير مجرد تناول المزيد من اللوز. اذ على سبيل المثال، لم يتبع المشاركون في الدراسات الخمس النظام الغذائي نفسه. الجدير ذكره ايضا، ان فقدان الوزن قد يرتبط بانخفاض كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

اضافة الى ذلك، تم ربط نقص الماغنيزيوم بارتفاع ضغط الدم في كل الدراسات التجريبية وتلك القائمة على الملاحظة، من هنا تكمن فائدة اللوز في خفض ضغط الدم.

على الرغم من ان العديد من الدراسات تظهر ان تصحيح اوجه القصور هذه قد يساعد في خفض ضغط الدم، الا انها ليست ثابتة حتى الان. فثمة حاجة الى مزيد من الابحاث في هذا المجال للوصول الى استنتاجات لا تقبل الشك.

في المقابل، يعتبر دقيق اللوز بديلا رائعا من دقيق القمح. فهو عنصر مغذ بشكل لا يصدق ويؤمن العديد من الفوائد الصحية، بما في ذلك خفض نسبة مخاطر الاصابة بامراض القلب وتحسين التحكم بنسبة السكر في الدم.

كما تشير الدراسات الى ان دقيق اللوز خال من الغلوتين، مما يجعله خيارا رائعا لمن يعانون من مرض الاضطرابات الهضمية او الذين لا يمكنهم تناول القمح بسبب الحساسية.

ختاما، اذا كنت تبحث عن دقيق منخفض الكربوهيدرات وغني بعناصر غذائية مهمة ومفيدة، فان طحين اللوز يعد خيارا رائعا.