

المكسرات تحميك من زيادة الوزن



السبت 12 أكتوبر 2019 10:10 م

كشفت دراسة جديدة أنه على الرغم من ارتفاع السعرات الحرارية في المكسرات، فإن تناول مقدار منها يوميا قد يساهم في الحد من زيادة الوزن، لا سيما عندما تكون بدلا عن أغذية ذات فائدة صحية أقل.

وأجرى الباحثون دراستهم على 126190 من البالغين الأصحاء في منتصف العمر، لمدة تراوحت بين 20 و24 عاما.

وفي البداية كان المشاركون يتمتعون بوزن صحي أو لديهم زيادة طفيفة في الوزن، وبنهاية الدراسة أصبح نحو 17% من المشاركين يعانون من السمنة.

وقال الباحثون في دورية الطب البريطانية: إن الأشخاص الذين يزيد مقدار ما يتناولونه من مكسرات إلى نحو 14 غراما يوميا تقل احتمالات إصابتهم بالبدانة بنسبة 3%.

وأضافوا أن تناول الجوز يوميا بكمية معادلة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة 15%، في حين يرتبط تناول مكسرات مثل الكاجو واللوز بانخفاض احتمالات الإصابة بالسمنة 11%.

وقالت الدكتورة ديردري توبايس، الأستاذة بكلية الطب بجامعة هارفارد في بوسطن والمشرقة على الدراسة: إن زيادة نسبة المكسرات في الغذاء اليومي قد تساعد في الحفاظ على وزن صحي بطرق عدة.

وأضافت في رسالة عبر البريد الإلكتروني: "احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون الصحية والألياف يعطي إحساسا بالشبع لمدة أطول مقارنة بتناول الكربوهيدرات المعالجة وغيرها من الأغذية سهلة الهضم".

ونصحت بتجنب المكسرات المغطاة بالملح أو السكر للحصول على أفضل فائدة غذائية.

وتبين أن المشاركين زاد وزنهم بمعدل 0.32 كيلوغرام على نحو سنوي طوال مدة الدراسة، لكن كل نصف مقدار من المكسرات كان يضاف للغذاء اليومي ارتبط بانخفاض نسب زيادة الوزن.

وخلصت الدراسة أيضا إلى أن إضافة المكسرات إلى الغذاء يوميا يرتبط بانخفاض بنسبة 4% في احتمالات زيادة الوزن بأكثر من كيلوغرامين أو زيادة الوزن بأكثر من خمسة كيلوغرامات كل أربعة أعوام.