

دراسة أمريكية: المكسرات تساعد مرضى السكري السيطرة على الكوليسترول



الأحد 10 يوليو 2011 12:07 م

10/07/2011

أفادت دراسات غذائية حديثة قام بها فريق طبي من جامعة هارفرد الأمريكية للصحة العامة أن إستبدال بعض من الكربوهيدرات فى النظام الغذائى للإنسان بحفنة من المكسرات قد يساعد مرضى السكر فى السيطرة على استقرار مستوى السكر والكوليسترول فى الدم بصورة ملحوظة على مدى الثلاثة أشهر التى واطبوا خلالها على تناول هذه المكسرات .

ونصح الفريق الطبى بإضافة المكسرات إلى الطعام اليومي كإدخالها فى الوجبة الصباحية مع رقائق الذرة وفي السلطات ومع الأرز والخضار المطهية وكذلك إستبدال الزبدة ذات المصدر الحيواني بزبدة الفستق وإستبدال السناك المضر كالحلويات والشيبس بحفنة من المكسرات .

ومن أهم أنواع المكسرات: الجوز، اللوز، البندق، الكاجو، الفستق الحلبي، الفستق السوداني وبزر اليقطين وهى خالية تماما من الكوليسترول لأن مصدرها نباتي مائة في المئة وتحتوي جميع المكسرات على مادة الـ "ستيروول" النباتية التى تمنع إمتصاص الكوليسترول فى الأمعاء ما يؤدي إلى إنخفاض نسبته فى الدم كما أنها تؤمن

الحماية من أمراض القلب والشرابيين لأنها تعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار LDL وتساعد مرضى السكري على تخفيض نسبة السكر فى الدم

وفي هذا الإطار يذكر أن تناول 30 جم من المكسرات بشكل يومي يساهم في منع حدوث مرض السكري وأمراض القلب كما يحارب زيادة الوزن لأن المكسرات تؤمن الإحساس بالشبع لمدة أطول وتحافظ على نحافة الجسم

أما في ما يتعلق بتناول المكسرات أثناء إتباع حمية قاسية نصحوا بتناول المكسرات النيئة أو المحمصة دون دهون خلال الحميات على عكس ما يشاع وبالكمية الموصى بها لأنها تؤمن الفيتامينات التي يخسرها الجسم عادة أثناء إتباع الحميات المختلفة

أش أ