

الحرص على تناول المكسرات بانتظام قد يساهم في تعزيز صحة الأيض والوقاية من أمراض القلب

16 مارس، 2025



كشفت دراسة حديثة نُشرت في مجلة «كلينيكال نوتريشن» الطبية، أن استبدال المكسرات بالوجبات الخفيفة عالية الكربوهيدرات قد يحسن من عملية التمثيل الغذائي (الأيض) للدهون، ويقلل من العوامل الرئيسية المؤدية لمتلازمة التمثيل الغذائي لدى الشباب، وفق ما نقله موقع «أثلتيك» للياقة البدنية.

والتمثيل الغذائي أو الأيض هو عملية يقوم فيها الجسم بتحويل الطعام والشراب إلى طاقة؛ إذ يحتاج الجسم إلى الطاقة في أداء العديد من الوظائف المتعلقة بالدورة الدموية والهرمونات ونمو الخلايا وتحسين وظائفها.

ومتلازمة التمثيل الغذائي هي مجموعة من الحالات التي تحدث معاً في الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم، وزيادة الدهون في الجسم حول الخصر، ومستويات غير طبيعية من الكوليسترول أو الدهون الثلاثية، مما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكتة الدماغية، ومرض السكري من النوع الثاني.

ووجد باحثون في المركز الطبي بجامعة فاندربيلت الأميركية أن المشاركين الذين تناولوا مكسرات متنوعة مثل اللوز والكاجو والجوز مرتين يومياً لمدة 16 أسبوعاً ، شهدوا تحسناً ملحوظاً في توازن الأحماض الدهنية في البلازما ، وفي التعبير الجيني المرتبط بتفكيك الدهون وتنظيم الغلوكوز.

ومتلازمة التمثيل الغذائي تؤثر على واحد من كل خمسة شباب في الولايات المتحدة على سبيل المثال. ومع تزايد عادات تناول الوجبات الخفيفة، يعتقد الخبراء أن التغييرات الغذائية البسيطة، مثل اختيار المكسرات بدلاً من الخيارات الغنية بالكربوهيدرات، يمكن أن تكون استراتيجية فعالة لتحسين صحة التمثيل الغذائي على المدى الطويل.

وقالت الدكتورة هايدي ج. سيلفر، الباحثة الرئيسية في الدراسة: «هذه النتائج تعزز فكرة أن دمج المكسرات في عادات الوجبات الخفيفة اليومية يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في الوقاية من الأمراض القلبية الأيضية المزمنة».

وبالنظر إلى أن المكسرات معروفة بالفعل بفوائدها لصحة القلب، يقترح الخبراء أن الشباب، وخاصة أولئك المعرضين لخطر الإصابة بمتلازمة التمثيل الغذائي، يجب أن يفكروا في إضافة القليل من المكسرات المتنوعة إلى روتينهم اليومي.