

المكسرات والبذور... وجبات صغيرة تعزز صحة القلب وتخفف الكوليسترول

28 أغسطس، 2025



رغم صغر حجمها، تُعدّ المكسرات والبذور كنزاً غذائياً غنياً بالعناصر المفيدة، فهي تدعم صحة القلب وتساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول، وفقاً لتقرير موقع «فيري ويل هيلث».

فالجوز، المعروف بكونه غذاءً للدماغ، يوفر أيضاً فوائد كبيرة للقلب بفضل احتوائه على النحاس وأحماض أوميغا 3 النباتية التي تسهم في ضبط ضغط الدم والدهون الثلاثية. أما اللوز، فيتميّز بوفرة الدهون الأحادية غير المشبعة والألياف والمغنيسيوم، إضافةً إلى كونه مصدراً غنياً بفيتامين هـ المضاد للالتهابات.

ويُعرف الفستق بأنه وجبة خفيفة غنية بالبروتينات والدهون الصحية واليوتاسيوم، ما يجعله خياراً داعماً لصحة الأوعية الدموية، فيما يوفر الجوز البرازيلي نسبة عالية من السيلينيوم الضروري لعمل مضادات الأكسدة.

كما يسهم البقان في خفض الكوليسترول والحد من مخاطر السكري، بينما تقدّم بذور الكتان أحماض أوميغا 3 والألياف القابلة للذوبان التي تساعد على ضبط الكوليسترول. وبالمثل، تحتوي بذور الشيا على

مضادات أكسدة وألياف تنظّم سكر الدم، فيما تمد بذور اليقطين الجسم بالأرجينين والمعادن الأساسية لصحة الأوعية، وتدعم بذور دوار الشمس القلب بفضل فيتامين هـ والدهون المفيدة.

هذه الأطعمة الصغيرة الحجم تشكّل إضافات بسيطة وفعّالة لأي نظام غذائي صحي، وتُعدّ وسيلة طبيعية لتعزيز صحة القلب والوقاية من الأمراض المزمنة.