

# اللوز يقي من السكري ويخفض مستوى الكوليسترول

27 أكتوبر، 2024



أوردت مجلة "بريغيت" الألمانية أن اللوز يتمتع بفوائد صحية جمّة، حيث أنه يعمل على الوقاية من السكري وخفض مستوى الكوليسترول وتقوية العظام، كما أنه صديق للقلب ويساعد على التمتع بالرشاقة.

وأوضحت المجلة في موقعها على شبكة الإنترنت أن الفضل في ذلك يرجع إلى محتويات اللوز، حيث أنه يزخر بالمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم، كما أنه غني بالبروتينات والفيتامينات والأحماض الدهنية الصحية والألياف الغذائية عالية القيمة.

وللاستفادة من هذه المزايا الجمّة، ننصح بتناول 60 غراماً من اللوز يومياً.