

أخصائي تغذية يكشف أفضل أنواع المكسرات لصحة القلب والدماغ.. ويحدد الكمية المثالية يوميًا

5 مارس، 2026



كشف أخصائي علوم الغذاء والتغذية مشوح عبدالله المشوح عن أهم أنواع المكسرات الأكثر فائدة للصحة، وذلك استنادًا إلى دراسات وتحليلات غذائية حديثة تركز على تأثيرها في دعم صحة القلب والدماغ وتنظيم سكر الدم، إضافة إلى احتوائها على مضادات الأكسدة والبروتين والألياف والدهون المفيدة.

وأوضح أن الجوز يأتي في مقدمة المكسرات الصحية لاحتوائه على أعلى نسبة من أوميغا-3 النباتي، ما يجعله مفيدًا لصحة الدماغ والقلب وتقليل الالتهابات، بينما يتميز اللوز بغناه بفيتامين E والألياف والكالسيوم والمغنيسيوم، ما يساعد في التحكم بالوزن وتحسين صحة الجلد والعظام وتنظيم مستويات السكر والكوليسترول. كما يعد الفستق خيارًا جيدًا للشبع وصحة الأمعاء لاحتوائه على البروتين والألياف والبوتاسيوم ومضادات الأكسدة.

وأضاف أن الجوز البرازيلي يُعد أغنى مصدر طبيعي بالسيلينيوم، حيث تكفي حبة أو اثنتان لتغطية الاحتياج اليومي ودعم المناعة وصحة الغدة الدرقية، في حين يساهم البندق في تعزيز صحة القلب بفضل

الدهون الأحادية وفيتامين E. أما الكاجو فيمد الجسم بالحديد والزنك والمغنيسيوم والنحاس، بينما يساعد جوز البقان في خفض الكوليسترول والدهون الثلاثية، وتتميز المكاديميا بارتفاع الدهون الصحية وقلّة الكربوهيدرات، ما يجعلها مناسبة للأنظمة منخفضة الكربوهيدرات مثل الكيتو.

وأشار المشوح إلى أن الكمية الموصى بها يوميًا تتراوح بين 20 و30 غرامًا، أي ما يعادل حفنة صغيرة، مع الأفضلية لتناول المكسرات نيئة أو محمصة جافًا دون ملح أو زيوت للحفاظ على قيمتها الغذائية. كما لفت إلى أن الفول السوداني ليس من المكسرات الحقيقية بل من البقوليات، ورغم غناه بالبروتين إلا أنه قد يحتوي أحيانًا على سموم الأفلاتوكسين، لذلك لا يعد الخيار الأول مقارنة ببقية المكسرات.