

مختص في علوم الغذاء : البندق يدعم صحة القلب ويخفض الكوليسترول الضار

8 مايو ، 2026



أكد المختص في علوم الغذاء الدكتور مشوح المشوح أن البندق

(Hazelnuts) يُعد من المكسرات عالية القيمة الغذائية، ويُعرف علميًا باسم *Corylus avellana* أو البندق الأوروبي، كما يُطلق عليه أيضًا اسم *filberts* أو *cobnuts*، مشيرًا إلى أنه يُستخدم على نطاق واسع في الغذاء والحلويات حول العالم.

وأوضح أن البندق يُعرف عربيًا باسم "البندق" (بُنْدُق)، وهو الاسم الشائع لمكسرات جنس *Corylus*، وتعود أصوله إلى أوروبا وغرب آسيا، حيث كان يُستهلك منذ العصر الحجري الوسيط قبل نحو 6000 عام.

وأشار إلى أن الإنتاج العالمي من البندق بلغ في عام 2023 نحو 1.13 مليون طن (في القشرة)، وتتصدر تركيا الإنتاج بنسبة تقارب 58% بما يعادل نحو 650 ألف طن، تليها إيطاليا والولايات المتحدة (خاصة ولاية أوريغون) ثم أذربيجان وتشيلي.

وفيما يتعلق بالقيمة الغذائية، أوضح أن كل 28 غرامًا من البندق (نحو 21 حبة) تحتوي على ما يقارب 178-180 سعرة حرارية، و17 غرامًا من الدهون الصحية، و4 غرامات من البروتين، و5 غرامات من الكربوهيدرات منها 3 غرامات ألياف. كما يتميز بغناه بفيتامين E الذي يغطي نحو 30% من الاحتياج اليومي، إضافة إلى المنغنيز بنسبة تصل إلى 80%، إلى جانب النحاس والمغنيسيوم وفيتامين B6 والفولات والثيامين، مع خلوه من الكوليسترول والصوديوم عند عدم تملّحه.

وبيّن الدكتور المشوح أن الدراسات تشير إلى فوائد صحية متعددة للبندق، أبرزها دعم صحة القلب من خلال خفض الكوليسترول الضار (LDL) ورفع الجيد (HDL)، بفضل احتوائه على الدهون الأحادية غير المشبعة ومضادات الأكسدة، إضافة إلى دوره في تقليل الالتهابات والإجهاد التأكسدي لاحتوائه على فيتامين E والبولىفينولات والبروانثوسيانيدين.

وأضاف أن تناول البندق باعتدال قد يساعد في التحكم بالوزن، وتحسين حساسية الإنسولين، ودعم الصحة العامة، كونه مصدرًا جيدًا للبروتين النباتي والألياف، موصيًا بتناوله ضمن حدود حفنة يوميًا نظرًا لارتفاع سعراته الحرارية، مع تجنب الأنواع المملحة أو المغطاة بالشوكولاتة عند السعي للفوائد الصحية.

وحول الاستخدامات، أوضح أنه يُستهلك طازجًا أو محمصًا كوجبة خفيفة، ويدخل في صناعة الحلويات مثل الشوكولاتة وNutella والبرالين والكعك والآيس كريم، كما يُستخدم زيت البندق في الطهي والسلطات، ويمكن إدخاله في المخبوزات أو طحنه كدقيق.

واختتم بالتأكيد على أهمية حفظ البندق في مكان بارد وجاف ويفضل
الثلاجة للتخزين طويل الأمد، مع التنبيه إلى أن حساسية البندق تُعد
شائعة نسبيًا لدى بعض الأشخاص، خاصة من لديهم حساسية تجاه
المكسرات.