

فوائد اللوز للقلب والأوعية الدموية

30 نوفمبر، 2024



يشير عالم الأحياء الروسي فيتالي نابولوف إلى أن اللوز يحتوي على مجموعة غنية من البروتينات والفيتامينات والدهون الصحية التي تُعزز امتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون.

ويوضح أن اللوز يدعم صحة القلب والأوعية الدموية بفضل احتوائه على الدهون غير المشبعة، الأحماض الأمينية، والمعادن. كما يُوصى بتناوله لتحسين وظائف الجهاز العصبي وتعزيز أداء الدماغ.

إلى جانب ذلك، يساعد اللوز في تنظيم مستويات الهرمونات وتحسين مظهر الجلد، الأظافر، والشعر.

ينصح بتناول ما لا يزيد عن 30 غرامًا يوميًا (حوالي 20-25 حبة)، حيث يحتوي 100 غرام من اللوز على حوالي 600 سعرة حرارية، ما قد يؤدي إلى زيادة الوزن إذا تم استهلاكه بكميات كبيرة. كما يُعتبر اللوز مادة قد تسبب الحساسية، وقد يؤدي إلى تفاقم مشاكل القلب أو عدم انتظام ضرباته.

بالنسبة للأطفال دون سن الثالثة، يُفضل تجنب إعطائهم اللوز لأنه قد يُسبب الغثيان، القيء، أو انتفاخ البطن. ورغم ذلك، يتميز اللوز بمرونة تناوله مع مختلف الأطعمة، وينصح بتخزينه في مكان جاف، بارد، ومظلم للحفاظ على جودته.