

الفستق ينقص الشحوم والكولسترول



توصلت دراسة هندية إلى أن إضافة الفستق إلى النظام الغذائي لأشخاص يعانون متلازمة الأيض قد تلعب دوراً في إنقاص مستوى الشحوم والكولسترول في الجسم ومسببات الالتهاب وإجهاد الأكسدة، وبالتالي جميع العوامل المؤدية إلى مرض السكري وأمراض القلب الوعائية.

نظر الباحثون في هذه الدراسة التي أجرتها جمعية السكري إلى فوائد إضافة جرعة يومية من الفستق إلى نظام غذائي متحكم الطاقة لأشخاص يعانون متلازمة الأيض، والذين يشكلون ثلث البالغين في المدن الهندية، فوجدوا تحسناً ملحوظاً بعد ستة أشهر في كل من محيط الخصر والدهون تحت الجلدية، وهرمون الأديبونكتين (هرمون يرتبط بنسبة الدهون في الجسم)، والمستوى الكلي للكولسترول، والبروتين الدهني منخفض الكثافة، والبروتين المتفاعل الارتكاسي وإجهاد الأكسدة . وجميع هذه النتائج مرتبطة بأمراض القلب الوعائية $TNF-\alpha$ وعامل نخر الورم - ألفا CRP . ومرض السكري .

وقالت سيما جولاتي، المشاركة في إجراء الدراسة ورئيسة المشاريع في جمعية السكري الهندية: تعتبر هذه الدراسة

مهمة لسببين، أولهما أن النتائج تظهر أن تغييرات بسيطة في النظام الغذائي، مثل إضافة وجبة خفيفة من الفستق، يمكنها ترك أثر إيجابي في الصراع مع الأمراض المزمنة كالسكري . أما السبب الثاني فهو دحض التوهمات من أن الفستق يزيد من الوزن ويرفع من مستوى الكوليسترول، حيث تظهر الدراسة عكس ذلك تماماً

وفي الدراسة العشوائية التي استمرت ستة أشهر، تم إلزام 60 مشاركاً يعانون متلازمة الأيض بحمية عالية الألياف ومنخفضة الدهون . ولمدة 12 أسبوعاً تم إعطاء 30 من هؤلاء المشاركين وجبات يومية من الفستق تشكل 15% من السعرات الحرارية اليومية لهم، ثم زيادة نسبة الفستق إلى 20% في الأسابيع الـ 12 المتبقية

وقد أظهر المشاركون بعد ستة أشهر من الحمية وإضافة 20% من الطاقة من خلال حبات الفستق، انخفاضاً كبيراً في العديد من مؤشرات السمنة مثل محيط الخصر والدهون تحت الجلدية ومستوى هرمون الأديبونكتين، وذلك مقارنة مع المجموعة المتحكممة

كما أظهر المشاركون الذين يتبعون حمية الفستق انخفاضاً عاماً في الكوليسترول بلغ 10% وفي البروتين الدهني % منخفض الكثافة بلغ 12

وبعد انتهاء الدراسة تم تسجيل نسب انخفاض البروتين المتفاعل الارتكاسي بـ 25%، وعامل نخر الورم ألفا ب 32%، وتثبيط تأكسد الدهون بنسبة 50% في متبعي حمية الفستق . وهذه العوامل الثلاثة هي مسببات حيوية للالتهابات وإجهاد الأكسدة، والتي هي بدورها مرتبطة بالأمراض المزمنة كالسكري وأمراض القلب

وعلق أنوب ميسرا، كبير الباحثين في الدراسة ومدير جمعية السكري الهندية قائلاً إن نتائج كهذه تعتبر مبشرة في وقت يعاني فيه ثلث الهنود متلازمة الأيض، ومن دون وجود أي تدخل ستزداد هذه الإحصاءات سوءاً، ويظهر البحث أن الحمية الصحية والمتضمنة على الفستق قد يكون لها أثر إيجابي . يشار إلى أن حصة غذائية تبلغ 30 غ من الفستق تحتوي على 160 سعرة حرارية، وأكثر من 30 فائدة غذائية تتضمن الفيتامينات والمعادن والمغذيات النباتية المفيدة . وتشكل حصة الثلاثين غراماً من 49 حبة فستق تقريباً، وهي بذلك تشكل أكبر عدد حبات للحصة الغذائية مقارنة . (بالحبوب الشعبية الأخرى (23 حبة لوز، أو 14 من أنصاف الجوز، أو 18 حبة كاجو

وحفنة يد من الفستق (نحو 30 حبة) تعتبر وجبة معتدلة توازي 100 سعرة حرارية . وأيضاً طبيعتها المغلفة بقشرة صلبة تتطلب وقتاً لفتحها ما يتيح للمتلاذين وقتاً ليتأملوا ما يأكلوه وبالتالي الإبطاء في الأكل . فالأبحاث تظهر أن متناولي المكسرات المغلفة يتناولون سعرات حرارية أقل بـ 41% من الذين يأكلون المكسرات المكشوفة