

## المكسرات تحد من زيادة الوزن



على الرغم من ارتفاع السعرات الحرارية في المكسرات فإن تناول مقدار منها يومياً، قد يساهم في الحد من زيادة الوزن، لا سيما عندما تكون بديلاً عن أغذية ذات فائدة صحية أقل، وفق ما جاء في دراسة جديدة أجراها باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد، في بوسطن الأمريكية، على 126 ألفاً، و190 من البالغين الأصحاء في منتصف العمر، لمدة تراوحت بين 20 و24 عاماً. في البداية كان المشاركون يتمتعون بوزن صحي، أو لديهم زيادة طفيفة في الوزن، وفي نهاية الدراسة عانى 17% منهم السمنة.

وقال الباحثون في دورية الطب البريطانية، إن الأشخاص الذين يصل مقدار ما يتناولونه من مكسرات إلى نحو 14 جراماً يومياً، تقل احتمالات إصابتهم بالبدانة بنسبة 3%، وأضافوا أن تناول الجوز يومياً بكمية مماثلة يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالسمنة 15% بينما يرتبط تناول مكسرات مثل الكاجو، واللوز، بانخفاض احتمالات الإصابة بالسمنة 11%.

وقالت الدكتورة ديردري توباييس، المشرفة على الدراسة، إن زيادة نسبة المكسرات في الغذاء اليومي قد تساعد في الحفاظ على وزن صحي بعدة طرق.

وأضافت: «احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون الصحية والألياف يعطي إحساساً بالشبع لفترة أطول مقارنة بتناول الكربوهيدرات المعالجة، وغيرها من الأغذية سهلة الهضم». ونصحت بتجنب المكسرات المغطاة بالملح، أو السكر، للحصول على أفضل فائدة غذائية. وتبين أن المشاركين زاد وزنهم بمعدل 0.32 كيلوجرام على نحو سنوي طوال فترة الدراسة، لكن كل نصف مقدار من المكسرات كان يضاف للغذاء اليومي ارتبط بانخفاض نسب زيادة الوزن. وخلصت الدراسة أيضاً إلى أن إضافة المكسرات إلى الغذاء يومياً يرتبط بانخفاض بنسبة 4% في احتمالات زيادة الوزن بأكثر من كيلوجرامين، أو زيادة الوزن بأكثر من 5 كيلوجرامات كل أربعة أعوام.

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024"