

المكسرات وجبة غذائية متكاملة





«القاهرة:» الخليج

أكدت نشرة طبية صادرة عن المركز القومي للبحوث في مصر، على أهمية تناول المكسرات، نظراً لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية المفيدة، إضافة إلى ما تتميز به من ارتفاع في نسبة البروتينات، ما يجعلها تمثل وجبة غذائية متكاملة، خصوصاً في شهر الصيام.

وقالت الدكتورة ثناء شعبان، الأستاذة بقسم تكنولوجيا الحاصلات بالمركز القومي المصري للبحوث، إن المكسرات التي يقبل على تناولها كثير من المصريين خلال شهر الصيام، تتميز باحتوائها على نسبة عالية من المواد الغذائية المفيدة للجسم، حيث تتميز ثمار هذه المجموعة التي تضم اللوز والجوز والفسطق بطعمها الدهني، ذي النكهة المميزة، وما تحتويه من فوائد غذائية وطبية جمة لصحة الإنسان، نتيجة لاحتوائها على العديد من العناصر مثل الكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد والفوسفور، إلى جانب مجموعة من الفيتامينات والكربوهيدرات، وقالت شعبان إنه على الرغم من احتواء المكسرات على الدهون، إلا أنها تعد دهوناً غير مشبعة، تساعد بدورها على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما تحتوي على نسبة جيدة من الألياف الغذائية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.