

القول السوداني» فوائد غذائية وصحية»



إعداد: راندا جرجس

يتميز القول السوداني بأنه أحد التسالي المحببة لدى الكبار والصغار، ويُعرف قديماً باسم «فستق العبيد» وتعتبر المنطقة الاستوائية في أمريكا الجنوبية موطنه الأصلي، وفي أوائل القرن السادس عشر الميلادي نقله البرتغاليون إلى غرب قارة إفريقيا، ومنها إلى الولايات المتحدة في أواخر القرن الثامن عشر ميلادي، وانتشرت زراعته شرقاً، وأصبح من المحاصيل الهامة في الهند والصين، وفي أوائل القرن التاسع عشر دخل مصر عن طريق السودان، وتمت زراعته لأول مرة في سوريا بمنطقة بانياس عام 1922 ثم طرطوس وجبلة وحمص.

يُعرف القول السوداني بفوائده الكثيرة لصحة الإنسان، فهو يحتوي على كميات كبيرة من العناصر الغذائية والمعادن (كالسيوم، والمغنيسيوم، والزنك، والحديد، وحمض الفوليك، والألياف، وفيتاميني (هـ، أ

تشير الدراسات إلى أن القول السوداني يحتوي على مضادات أكسدة أكثر من المتواجدة في التفاح والجزر، كما يلعب

دوراً هاماً في تخفيض نسبة الكوليسترول نظراً لاحتوائه على نسبة من الدهون غير المشبعة التي تقلل من نسبة الدهون الضارة.

يؤكد خبراء التغذية أن تناول الفول السوداني مرة واحدة في الأسبوع يُخفض من فرص تكوّن حصوات الكلى، كما يُقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر لاحتوائه على مادة «النياسين»، وسرطان القولون، كما يحتوي على مواد تساعد في العلاج من مرض السل.

ويحذر الخبراء من الإفراط في تناول الفول السوداني، حيث إنها من المكسرات الغنية بالسعرات الحرارية العالية، ويعد تناوله بكميات كبيرة من أهم الأسباب في زيادة الوزن، بالإضافة إلى احتوائه على مركبات البروتين التي تسمى أراشين وكونارشين، والتي تتسبب في أعراض تحسسية شديدة لدى بعض الأشخاص.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.