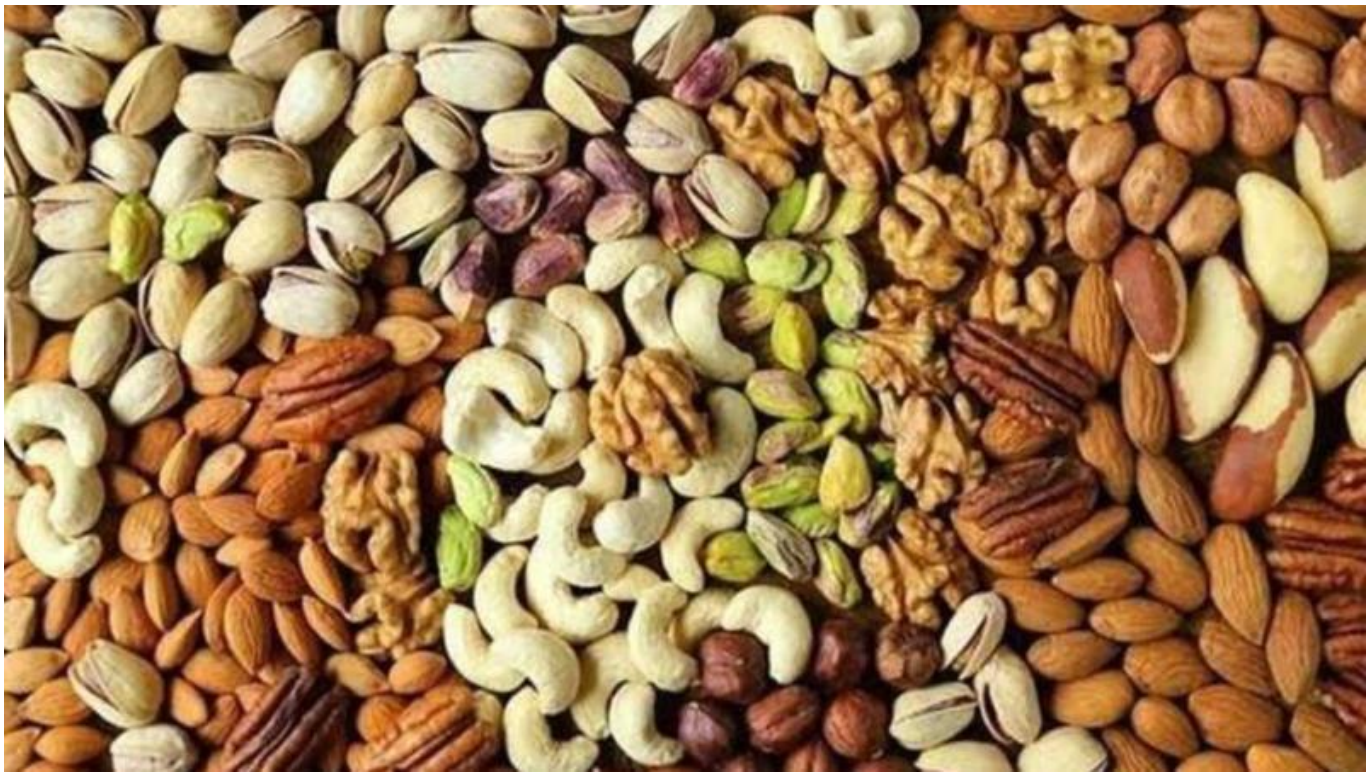
الخليج

منوعات, محطات

2 أبريل 2023 02:10 صباحا

المكسرات تُجدد طاقات الصائمين



إعداد: راندا جرجس

يستهلك الجسم مخزون الكربوهيدرات والدهون لتوفير الطاقة التي يحتاج إليها خلال ساعات صيام رمضان، وتُعتبر أنواع المكسرات التي لا تخلو منها المائدة الرمضانية كاللوز وعين الجمل والكاجو والبندق والفستق على الإفطار أو السحور، إحدى الوجبات الخفيفة والمفضلة، والتي تحتوي على عناصر غذائية تتسم بفوائدها الصحية المتعددة، حيث إنها تجدد الطاقات والنشاط للصائمين.

ويشير الخبراء إلى أن المكسرات تحتوي على كميات كبيرة من الألياف الغذائية، ما يمنع إفراز هرمون الجوع، ويقلل الرغبة في أكل الطعام، ما يزيد من الشعور بالشبع والامتلاء لأطول فترة ممكنة وبالتالي يساعد على إنقاص وزن الجسم الزائد. وتعمل العناصر الغذائية كالدهون والبروتين والألياف الغذائية أيضاً على تسهيل عملية الهضم لأنها تزيد من حركة الأمعاء، ما يُقلل من الإصابة بالإمساك والانتفاخات وألم البطن الشائع في شهر رمضان.

الذي يُعد أحد مضادات الأكسدة القوية التي تحارب آثار «E»وتحتوي أنواع المكسرات على نسبة عالية من فيتامين الجذور الحرة في الجسم، عبارة عن منتجات ثانوية لعملية التمثيل الغذائي الخلوي، ولذلك يكون بمثابة حماية من الأمراض والحالات الصحية الخطيرة.

ويحذر خبراء الصحة من الإفراط في تناول أنواع المكسرات حيث إنها تحتوي على سعرات حرارية عالية يمكن أن تزيد الوزن.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©