

زيت اللوز الحلو.. فوائد للقلب والبشرة



الشارقة: مها عادل

يعتبر زيت اللوز الحلو من الزيوت التي تحظى بأهمية كبيرة، وخاصةً من ناحية فوائده الصحية والتجميلية، وقد استخدمت الحضارة الصينية القديمة زيت اللوز الحلو لعدة قرون للمساعدة في تهدئة وتنعيم الجلد وعلاج الجروح، أما في عصرنا الحاضر، فتعددت استخداماته لصحة الجسم والقلب والجمال.

اشتق اسم ثمرة اللوز من اللوزات الدماغية، وهو الجزء من الدماغ الذي يتحكم في القدرة على اتخاذ القرارات وتطوير الذاكرة ومعالجة حسن التفكير، لأن ثمرة اللوز وزيت اللوز يحسنان هذا الجزء من الدماغ.

ويوجد نوعان من زيت اللوز، أحدهما هو المفيد والذي يُسمح بتناوله واستخدامه بأمان، وهو زيت اللوز الحلو، والذي يستخلص من بذور ثمار شجرة اللوز الحلو، بينما النوع الآخر هو زيت اللوز المر ولا يتمتع بنفس الميزات.

تمت زراعة اللوز في الأصل في الشرق الأوسط، حيث انتشر على طول شواطئ البحر الأبيض المتوسط إلى شمال إفريقيا وجنوب أوروبا، وامتدت زراعته أيضاً إلى وسط وجنوب غرب آسيا حتى نهر يامونا في الهند، وكذلك إلى كاليفورنيا في أربعينات القرن التاسع عشر، وتعد كاليفورنيا اليوم أكبر منتج لثمار اللوز في العالم، حيث تضاعف إنتاج

اللوز في كاليفورنيا خلال العشرين عاماً الماضية.
ينتمي اللوز إلى عائلة الخوخ، والكرز، والنكتارين، والمشمش. وأوصت جمعية القلب الأمريكية بتناول ثمار وزيت اللوز لاحتوائه على الدهون الصحية المفيدة لصحة القلب.
وقد استخدم اللوز لتكوين بدائل خالية من اللاكتوز أو من الخضراوات لمنتجات الألبان، ولإنتاج دقيق خال من الغلوتين يضمن ملاءمة المنتجات لمن لديهم أنظمة غذائية متميزة. والأكثر شيوعاً للوز هو زيت اللوز الذي يستخدم لأغراض صحية وتجميلية.
كما يمكن استخدام زيت اللوز كعلاج لمشاكل فروة الرأس نظراً لخصائصه المضادة للبكتيريا والفطريات والتي تجعله فعالاً في موازنة الفطريات التي تسبب القشرة. كذلك يعمل زيت اللوز بشكل جيد في ترطيب فروة الرأس وتطهير بصيالات الشعر نظراً لسهولة امتصاصه من الجلد.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2025