وجبة خفيفة تقلّل من خطر الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية!

أثبتت دراسات علمية أن عنصراً بسيطاً للوجبات الخفيفة له فوائد صحية رائعة بما في ذلك تقليل مخاطر الإصابة بالسرطان والنوبات القلبية، وخفض الكوليسترول والمساعدة على إنقاص الوزن.

ويعتمد عيش حياة طويلة وصحية إلى حد كبير على قدرتك على تجنب المضاعفات المزمنة التي تقصر العمر. ومن أهم الإجراءات الاستباقية التي يمكنك اتخاذها، هي الحفاظ على وزن صحي، لأن السمنة يمكن أن تؤدي إلى حالات تهدد الحياة مثل أمراض القلب التاجية. ويقلل النظام الغذائي الصحي أيضا من مقدار الإجهاد التأكسدي والالتهابات في الجسم.

ووفقا لنتائج دراستين طويلتين في جامعة هارفارد، فإن الحصول على جرعة يومية من المكسرات يمكن أن يساعد في إطالة عمر الشخص.

وقال المعد المشارك للدراسة الدكتور فرانك هو، أستاذ التغذية وعلم الأوبئة في كلية هارفارد للصحة العامة: "وجدنا أن الأشخاص الذين يتناولون المكسرات كل يوم يعيشون حياة أطول وأكثر صحة من الأشخاص

الذين لم يأكلوا المكسرات".

وأظهر التقرير - الذي نُشر في مجلة New England Journal of Medicine - أن الذين يتناولون المكسرات يوميا كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب السرطان وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي.

وبشكل عام، كان الأشخاص الذين يتناولون المكسرات يوميا أقل عرضة بنسبة 20% للوفاة خلال فترة الدراسة، من أولئك الذين تجنبوا المكسرات.

وأشار باحثو جامعة هارفارد أيضا إلى أن تركيبة المكسرات - الألياف والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن والمواد الكيميائية النباتية - قد توفر خصائص "واقية للقلب ومضادة للسرطان ومضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة".

وقال الدكتور هو: "المكسرات غنية بالبروتين والألياف، ما يؤخر الامتصاص ويقلل الجوع"، مضيفا أن المكسرات تحتوي في الغالب على دهون صحية غير مشبعة.

وجدت الأبحاث أن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية يمكن أن يقللوا من مخاطرهم عن طريق اتباع نظام غذائي صحي يشمل المكسرات.

وتشير الأبحاث إلى أن تناول المكسرات قد: يخفض مستويات البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL أو "الضار") ومستويات الدهون الثلاثية، والتي تلعب دورا رئيسيا في تراكم الترسبات التي تسمى اللويحات في الشرايين.

وكذلك تحسين صحة بطانة الشرايين، وانخفاض مستويات الالتهاب المرتبطة بأمراض القلب، وتقليل مخاطر الإصابة بجلطات الدم التي يمكن أن تؤدي إلى النوبة القلبية والوفاة.
ونتيجة لذلك، يمكن للمكسرات تحسين صحة قلبك وتقليل خطر الوفاة مبكرا بسبب أمراض القلب وغيرها من الأسباب.

في دراسة نشرت في المكتبة الوطنية للصحة، حُللت فوائد المكسرات للوقاية من السرطان بشكل أكبر.

وأوضحت: "أظهرت الدراسات أن المكسرات مصدر مهم للبروتين النباتي والأحماض الدهنية الأحادية غير

المشبعة وفيتامين E وحمض الفوليك والأستروجين النباتي والألياف. وأشارت البيانات المستجدة إلى أن الالتهاب والإجهاد التأكسدي لهما دور في تطور السرطان. ومن الممكن أن تساهم الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات في المكسرات ومكوناتها في النشاط المضاد للسرطان، فضلا عن إضفاء تأثير واق للقلب".

تقليل مخاطر السمنة

تعد المكسرات مصدرا ممتازا للدهون الصحية والبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة.

وتظهر البيانات الوبائية أن ارتفاع استهلاك الجوز مرتبط بانخفاض معدل الإصابة بالسمنة. كما أن المكسرات قادرة على قمع الجوع عن طريق امتصاص الرطوبة في الجهاز الهضمي، ما يجعل الشخص يشعر بالشبع.

ويفترض بعض الباحثين أن ذلك يرجع إلى تأثير المكسرات على الهرمونات التي تؤثر على الجوع، وبالتالي تعزيز الشعور بالامتلاء.