علماء إسبان يكشفون "فائدة مذهلة" للفول السوداني

كشفت دراسة علمية حديثة أن تناول الفول السوداني له تأثير إيجابي كبير على أنشطة الدماغ، وتحديدا الوظيفة الإدراكية والاستجابة للتوتر لدى الشباب الأصحاء.

وذكرت دراسة أجراها علماء إسبان نشرتها مجلة "كلينيكال نيوتريشين" أن "الفول السوداني أو فستق الحقل هو نبات بقولي تم إدخاله إلى أوروبا من أميركا الجنوبية في القرن الثامن عشر، وأن ثماره غنية بالأحماض الدهنية والبروتينات والألياف والبوليفينول وغيرها من المركبات النشطة بيولوجيا والمفيدة للصحة".

وقام باحثون من برشلونة ومدريد بتجنيد مجموعة من 63 شابا بصحة جيدة، تتراوح أعمارهم بين 19 و33 عاما، والذين أدرجوا حصة من منتجات الفول السوداني في وجباتهم الغذائية يوميا.

وقالت المشرفة على الدراسة روزا لامويلا رافينتوس: "تم إجراء معظم الدراسات السابقة على الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو متلازمة التمثيل الغذائي أو أولئك المعرضين لخطر الإصابة بأمراض التمثيل الغذائي المزمن".

وتابعت: "في مثل هؤلاء الأشخاص، فإن تغيير هيكل نظامهم الغذائي أو إدخال الأطعمة الصحية في نظامهم الغذائي المعتاد، يكون من السهل مراقبة التأثير الإيجابي".

ويعتقد الباحثون أن هذه النتيجة ترجع إلى "التأثيرات على الدماغ للمركبات النشطة بيولوجيا مثل الريسفيراترول وحمض الكوماريك، بالإضافة إلى الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة الخاصة بالفول السوداني والأحماض الدهنية المشبعة طويلة السلسلة".

ويخطط العلماء في المستقبل، لتوسيع نطاق البحث حول تأثير الفول السوداني ومركباته النشطة بيولوجيا على الكائنات الحية الدقيقة من خلال تحليل الميكروبيوم، بالإضافة إلى تحليلات الدهون والنسخ.