تعرف على أهم العناصر الغذائية لزبدة الفول السوداني!

تعتبر "زبدة الفول السوداني" من المكونات الغنية بالعناصر التي يمكن إضافتها لنظامنا الغذائي الصحي، على الرغم من المخاوف الشديدة المرتبطة بحالة الحساسية الشائعة بين الناس من الفول السوداني.

فيما يلي أبرز فوائد زبدة الفول السوداني:

مصدر للطاقة والمغذيات

تزودنا زبدة الفول السوداني بثلاثة عناصر أساسية مهمة، وهي: البروتينات، والكربوهيدرات، والدهون.

غنية بالفيتامينات والمعادن

زبدة الفول السوداني غنية بمجموعة من الفيتامينات والمعادن، فكل 100 غرام منها تمدنا:

45 بالمئة من الاحتياج اليومي من فيتامين هـ.

67 بالمئة من الاحتياج اليومي من فيتامين ب3.

27 بالمئة من الاحتياج اليومي من فيتامين ب6.

18 بالمئة من الاحتياج اليومي من حمض الفوليك.

39 بالمئة من الاحتياج اليومي من المغنيسيوم.

24 بالمئة من الاحتياج اليومي من النحاس.

73 بالمئة من الاحتياج اليومي من المنغنيز.

كما تحتوي على كمية لا بأس بها من فيتامين "ب5 والحديد، والبوتاسيوم، والزنك، والسيلينيوم".

مواد مقاومة للأمراض

من فوائد زبدة الفول السوداني أنها تحتوي على مجموعة من المغذيات النشطة بيولوجيًا، والتي يمكن أن يكون لها بعض الفوائد الصحية بحسب الأدلة العلمية، فهي تحتوي على:

المواد المضادة للأكسدة: مثل حمض الكوماريك-ب الذي قد يمتلك خصائص مضادة لسرطان المعدة.
مادة ريسفيراترول التي قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
كميات صغيرة من إنزيم كيو 10 وهو عنصر غذائي مهم في عملية التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة.
كميات بسيطة من بيتا سيتوستيرول وهي مغذيات قد يكون لها خصائص مضادة للسرطان.

خسارة الوزن

أشارت عدة أدلة إلى أن زبدة الفول السوداني هذه قد تساعد بشكل كبير على خسارة الوزن الزائد

والحفاظ على وزن صحي.

وقد يعود السبب في ذلك إلى كون زبدة الفستق مشبعة وكابحة للشهية بسبب غناها بالدهون والألياف.

تعزيز صحة القلب

تحتوي على مواد غذائية هامة بشكل خاص لصحة القلب، مثل فيتامين أ، والمغنيسيوم، والنياسين، وبعض أنواع الدهون الصحية جداً.

لذا فإن تناولها بشكل معتدل وبانتظام قد يساعد على منع الإصابة بأمراض القلب وتحسين صحة القلب بشكل عام وتقويته.

فوائد أخرى

كما أن لزبدة الفستق العديد من الفوائد الصحية الأخرى، ومن أهم فوائد زبدة الفول السوداني الأخرى هذه:

المساعدة على بناء العضلات، خاصة في رياضات كمال الأجسام.

خفض فرص الإصابة بالسرطانات المختلفة.

الحماية من الإصابة بحصى المرارة.

تقوية العظام.

الحماية من الزهايمر.