

## ليست مجرد مكسرات... اللوز مفتاح لصحة أفضل ووقاية من أخطر الأمراض



أورد تقرير لموقع "فيري ويل هيلث" الطبي، العديد من الفوائد الخاصة بتناول اللوز، وخاصة في مواجهة أمراض خطيرة مثل ارتفاع الكوليسترول والسكر وخطر السرطان.

وأظهرت مراجعات بحثية أن الدهون الأحادية غير المشبعة في اللوز تساهم في خفض الكوليسترول الضار . القلب بأمراض الإصابة خطر من يقلل مما ، (HDL) الجيد الكوليسترول مستويات على والحفاظ (LDL)

وتشير دراسات إلى أن اللوز يحتوي على مركبات نباتية ذات خصائص مضادة للالتهابات والأكسدة، ما قد يساعد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.

ووجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون كميات من اللوز والجوز والفاول السوداني تقل لديهم احتمالات الإصابة بسرطان الثدي بثلاثة أضعاف.

ويساعد اللوز في خفض ضغط الدم والكوليسترول الضار، كما يعزز من وظيفة الأوعية الدموية، مما ينعكس

إيجاباً على صحة القلب.نظرا لاحتوائه على نسبة منخفضة من الكربوهيدرات وارتفاع نسبة البروتين والمغنيسيوم، يعتبر اللوز خيارا مثاليا لمرضى السكري.

ويساهم اللوز في تقليل مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر، كما يساعد في كبح الشهية.

وبينت إحدى الدراسات أن تناول اللوز كوجبة خفيفة في منتصف اليوم يقلل من كميات الطعام المستهلكة لاحقا. كما يحتوي اللوز على نسبة عالية من الكالسيوم، ما يدعم صحة العظام والأسنان، واللوز خيار مثالي للأشخاص الذين يعانون من حساسية تجاه منتجات الألبان.

يحسّن تناول اللوز مظهر البشرة بفضل احتوائه على مضادات الأكسدة والأحماض الدهنية وفيتامين "إي"، وأظهرت دراسة أن النساء بعد سن اليأس اللاتي تناولن اللوز لمدة 16 أسبوعا لاحظن تحسنا في لون البشرة وانخفاضا في التجاعيد.