أخصائية تغذية: الفول السوداني يخفف الوزن و مضاد للشيخوخة

كشفت أخصائية التغذية الدكتور منى الأمير، أن الفول السوداني يصنف عالمياً تحت "160" نوعاً من الأنواع الغذائية المسببة للحساسية الغذائية.

وأوضحت "الأمير"، في مداخلة مع برنامج صباح السعودية على قناة السعودية، أن السبب المعلوم للإصابة بهذه الحساسية، أنها ردة فعل من الجهاز المناعي للجسم تجاه بعض الأطعمة.

وعن الفوائد الغذائية للفول السوداني، كشفت أخصائية التغذية أن القيمة الغذائية للفول السوداني عالية جداً، خاصة لتخفيف الوزن لاعتباره غني جداً بالبروتينات والألياف الغذائية، مشيرة إلى أنه يحتوي على مضادات الأكسدة، ولذلك فهو مضاد للشيخوخة، كما يستخدمه المختصون لتخفيض ضغط الدم.

وذكرت أن الفول السوداني لا يندرج تحت المكسرات كما هو معلوم للبعض، لكنه يعتبر من البقوليات لأنه ينمو على الأرض وليس على الأشجار.