

فوائد الفستق.. بعضها لن يخطر ببالك



الفستق من الأغذية الصحية للغاية، كونه غنياً بالبروتين ومضادات الأكسدة والألياف، كما أن له عدة فوائد صحية. وتشير الأبحاث إلى أن الفستق كان موجوداً على مائدة الأشخاص حول العالم منذ آلاف السنين وحتى الآن، وتشمل فوائده تعزيز صحة القلب وتحسين نسب السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بسرطان القولون.

للفستق عدة فوائد أولها أنه غني بالمواد المغذية، ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية، وتقول وزارة الزراعة الأمريكية إن ٢٨ جراماً من الفستق غير المحمص وغير المملح تحتوي على 159 سعراً حرارياً، 5.7 جرام من البروتين، 12.8 جرام من الدهون، 7.7 جرام من الكربوهيدرات، و 3 جرامات من الألياف، 2.2 جرام من السكريات، إلى جانب عناصر غذائية مختلفة مثل المغنيسيوم، البوتاسيوم، الفوسفور.

ويوفر الفستق حوالي 37% من الاحتياجات اليومية الموصى بها من فيتامين ب6 الذي يلعب دوراً حيوياً في الجسم، خاصة فيما يتعلق باستقلاب البروتين والفهم.

كما أن الفستق واحد من المكسرات منخفضة السعرات الحرارية، ومملوء بمضادات الأكسدة، المفيدة لصحة العين إلى جانب تقليل ١٧ من خطر الإصابة بالسرطان والأمراض الأخرى عن طريق منع تلف خلايا الجسم، بحسب موقع ميديكال نيوز توداي.

الفستق مثل جميع المكسرات الأخرى؛ غني بالألياف، ومحسن لصحة الجهاز الهضمي، عن طريق تحريك الطعام عبر الأمعاء ومنع الإمساك.
وتشير دراسة أجريت عام 2016 إلى أن تناول الفستق له عدة فوائد للقلب والأوعية الدموية، حيث يساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول، ما يقلل من خطر الإصابة بالأمراض.
وقد يقلل الفستق من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان، مثل سرطان القولون، بسبب احتوائه على نسبة عالية من الألياف.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.