

## القيمة الغذائية لجوز عين الجمل Walnut

يحتوي الجوز على البروتينات وبعض الدهون المشبعة وغير المشبعة بجانب المعادن الأساسية على رأسها السيلينيوم والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والزنك والنحاس والمغنيز والفيتامينات فيتامين C ، الثيامين والريبوفلافين والنياسين وحمض البانتوثنيك، فيتامين B6 والفولات، فيتامين B12 ، فيتامين E ، فيتامين K ، وفيتامين (أ). الكاروتينات الموجودة في الجوز تشمل بيتا كاروتين، لوتين، وزياكسانثين.

الكمية المناسبة للفرد ٣٠ جرام يوميا. هناك الكثير من فوائد الجوز والتي جعلت له الشعبية الكبيرة في جميع انحاء العالم تم اكتشافها بعد عدد من الابحاث العلمية على مدار سنوات:

❖ **تحسين وظائف القلب:** بفضل احتواء عين الجمل على احماض الاوميغا ٣ الدهنية والاحماض الأحادية غير المشبعة مثل حمض الأوليك وحمض اللينوليك وألفا حمض اللينولينيك (ALAA) ، والأحماض الأراكيدونيك، فهو يساهم في القضاء على امراض القلب التاجية الناتجة عن ارتفاع مستوى الكوليسترول داخل الجسم والدهون الثلاثية. يساعد الجوز على القضاء على الكوليسترول ويساهم في رفع مستوى الكوليسترول الذي يحتاجه الجسم .

❖ **تحسين صحة العظام:** يساعد تناول عين الجمل على زيادة امتصاص الكالسيوم والحد من ظاهرة إفراز الكالسيوم البولي.

❖ **تحسين عملية التمثيل الغذائي:** واحدة من اهم فوائد الجوز تحسين عملية التمثيل الغذائي حيث يوفر للجسم عدد من المعادن الغذائية مثل النحاس والمنجنيز والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد والماغنسيوم والسيلينيوم التي تساهم في النشاط الأيضي و تركيب الحامض النووي وعمليات الهضم.

❖ **السيطرة على مرض السكري:** تساعد عين الجمل على السيطرة على الوزن بشكل ملحوظ خصوصا لمرضى السكري من النوع الثاني، ففي دراسة عام ٢٠٠٥ في جامعة ولونغونغ في استراليا عن اثر المكسرات على مرضى السكر اذ اشارت الى ان تناول المكسرات يتناسب عكسياً مع خطر الاصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

❖ **مضاد للإلتهابات:** بفضل احتواء عين الجمل على مركبات polyphenolic وعدد من المركبات النباتية الكيميائية التي تقلل من اثر الإلتهابات بالجسم خاصة إلتهابات المعدة.

❖ **فيتامين e** : بسبب احتوائه على فيتامين e الذي يساهم في حماية البشرة ويقضي على الجذور الحرة كما أنها مصدر هام لفيتامين ب وحامض الفوليك والنياسين والريبوفلافين وفيتامين ب٦٦.

❖ **تنظيم النوم** : يساعد عين الجمل على افراز هرمون الميلاتونين الذي يساعد على تحفيز النوم والقضاء على الاضطرابات المصاحبة لعملية النوم كالأرق والقلق.

❖ **تحسين المزاج** بسبب احتوائه على أحماض الأوميغا٣ الدهنية، في حين نقصها من الجسم تسبب تعكير المزاج ونوبات الغضب والتوتر والاكتئاب.

يمكنك اضافته من أجل الاستفادة من جميع فوائد الجوز الصحية سالفة الذكر عن طريق اضافة مسحوق الجوز على السندويتشات و السلطة أو أي طبق يعطي مذاق رائع جدًا (في بلاد الشام يتم اضافته لباذنجان مع زيت الزيتون)؛ او اضافة الجوز المبشور إلى الكعك والحلويات او مع اللبن والتمر.

مدرس انتصار حسين علي

قسم علوم حياة