



اللوز الأخضر



● موسم اللوز الأخضر معروف بقصره
فهو لا تتجاوز الـ ٨ أسابيع، ويبدأ عادةً
مع نهاية شهر اذار، وفي هذه الفترة لا
بد من الحصول على فوائد اللوز
الأخضر، والتي سنتعرف عليها في ما
يأتي:

● فوائد اللوز الأخضر

- يتواجد اللوز الأخضر بكثرة في منطقة حوض البحر المتوسط، ومنطقة الشرق الأوسط، ويتم استخدامه على عدة أشكال، فنجده يقدم مع السلطات أو كوجبة خفيفة مع الفواكه والخضار، أو قد يدخل بالطبخ، أو يتم تخليله وحفظه.
- للوز الأخضر العديد من الفوائد التي تعود على الجسم بالإيجاب، ومن أبرزها الآتي:
 - ١. تزويد الجسم بالعديد من المغذيات
 - يزود اللوز الأخضر الجسم بالعديد من المغذيات فهو يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة، ومن أبرزها:
 - البروتينات.
 - الألياف الغذائية.
 - الفيتامينات، مثل: فيتامين هـ، وفيتامينات المجموعة ب.
 - المعادن الصحية، مثل: المغنيسيوم، والكالسيوم، والنحاس، والحديد، والفسفور.
 - مجموعة من مضادات الأكسدة.
 - الدهون المفيدة.



- ٢. تقليل مستويات الكوليسترول
- من فوائد اللوز الأخضر أن تناوله بانتظام قد يساهم في خفض مستويات الكوليسترول الضار (LDL في الجسم، ويرفع من مستويات الكوليسترول الجيد (HDL في الجسم)، وذلك بفضل محتواه العالي من الألياف الغذائية.
- ٣. تعزيز صحة القلب
- من فوائد اللوز الأخضر أنه قد يساهم في تعزيز صحة القلب، وذلك لاحتوائه على كل مما يأتي:
- المغنيسيوم والدهون الأحادية غير المشبعة: وهي مغذيات تساهم في تقليل خطر الإصابة بالجلطات ومشكلات القلب والأوعية الدموية.
- مضادات الأكسدة وفيتامين هـ: والتي قد تساعد في الوقاية من الالتهابات وأمراض القلب.
- حمض الفوليك: والذي يخفض مستويات الهوموسيستين (Homocysteine في الجسم، وهو يعد السبب الأساسي في تراكم طبقات الدهون على جدران الأوعية الدموية وبالتالي زيادة خطر انسدادها.
- يجدر الذكر أنه قد وجد أن تناول اللوز من ٣ - ٤ مرات في الأسبوع قد يساهم في تقليل فرص الإصابة بالجلطة القلبية.

٤. المساهمة في تخفيف الوزن

- محتوى اللوز الأخضر من الألياف الغذائية يساعد على امتلاء المعدة والإحساس بالشبع، فهو يساهم في كبح الشهية وبالتالي التقليل من نسبة السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم.
- على الرغم من كون اللوز غني بالدهون إلا أنها من النوع الأحادي وغير المشبعة، وبالتالي هي مفيدة في تخفيض الوزن إن تم تناولها بشكلٍ سليم وبكميات صحيحة.

٥. تعزيز صحة الجلد

- من فوائد اللوز الأخضر الجمالية أنه يعزز صحة الجلد، ويعزى السبب في ذلك لاحتوائه على نسب جيدة من فيتامين هـ، ومضادات الأكسدة، والذان يعملان على كل مما يأتي:
ترطيب البشرة وزيادة نضارتها.



- ٦. الوقاية من الإمساك
- بفضل الألياف التي يحتويها اللوز بكميات عالية، فإنه يعمل كملين ومعزز لحركة الأمعاء ولعملية الهضم، وبالتالي فهو يساهم في الوقاية من الإمساك.

- تأخير ظهور التجاعيد مع تقدم العمر.
- تنعيم البشرة، وتخليصها من الجفاف.
- علاج بعض المشكلات الجلدية، مثل: حب الشباب.
- فوائد اللوز الأخضر الجمالية لا تقتصر على البالغين إنما كان للأطفال نصيب منها، إذ ينصح المختصون باستخدام زيت اللوز الأخضر للأطفال؛ لأنه يعزز من صحة الخلايا الجلدية ونموها لديهم بفضل الدهون المفيدة والمغذيات التي يحويها.



- عمل الطالبة : إسراء مرعي .
- بإشراف المعلمة : بيان الشيخ .
- مديرة المدرسة : أسماء أبو صاع .
- مدرسة بنات زيتا الثانوية .