

جوز البیکان



جوز البيكان

يعتبر جوز البيكان من أكثر المكسرات ذات الفائدة للجسم والقلب والأوعية الدموية، يدخل البيكان بالكثير من النظمات الغذائية باعتباره غني بالدهون غير المشبعة الأحادية.

استبدال جزء من الدهون المشبعة في النظام الغذائي بهذه الدهون الصحية يمكن أن يساعد بحرق الدهون من خلال أكل حفنة من هذا الجوز يوميًا.

فوائد جوز البيكان

١ يساعد على فقدان

الوزن

بالرغم من احتواء البقان على نسبة عالية من الدهون، الا انها دهون صحية مما يساعد على توفير الطاقة للجسم لفترة أطول. وهو ما يساعد على الشعور بالشبع وبالتالي تعزيز فقدان الوزن. هذا بالإضافة إلى ان معظم الكربوهيدرات التي يحتوي عليها تتكون من الألياف الغذائية والتي تنتقل بشكل غير مهضوم عبر الأمعاء. وبالتالي سد الشهية، والحد من الشعور بالجوع والوقاية من خطر الإصابة بالسمنة.

٢ الوقاية من الإجهاد التأكسدي

يعتبر البيكان مصدر غني بمضادات الاكسدة، والتي تساعد على الحماية من خطر الاجهاد التأكسدي. وبالتالي الحد من خطر الإصابة بالعديد من الامراض المزمنة مثل امراض القلب، والسكر، والسرطان.

٣ . يحسن عملية الهضم

يحتوي جوز البقان على الالياف الغذائية والتي تساعد بدورها على تعزيز صحة القولون، وتسهيل حركة الأمعاء. وبالتالي الحد من خطر الإصابة بالإمساك، والبواسير، والتهاب القولون.



فوائد جوز البيكان

٤ . تعزيز صحة القلب

حيث اشارت بعض الدراسات الى ان استخدام البيكان، قد اثبت فعاليته على خفض مستويات الكوليسترول، والدهون الثلاثية.

وهو ما يساعد على الحد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

٥ . الحد من الالتهابات

ان تناول الأطعمة الغنية بمضادات الاكسدة والمعادن بما في ذلك جوز البيكان، قد يساعد على خفض مستوى الالتهابات ومكافحة الجذور الحرة.

لذا فإنه يعتبر إضافة جيدة لخطة النظام الغذائي من اجل علاج التهاب المفاصل، والحد من خطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدموية، والزهايمر.

٦ . الحماية من هشاشة العظام

تساعد العناصر الغذائية للبيكان بما في ذلك الزنك، والنحاس، والمنجنيز على علاج اعراض هشاشة العظام.

حيث وجدت بعض الأبحاث الأولية، ان البيكان قد اثبت فعاليته في زيادة كتلة العظام والحد من فقدان العظام.



الطالبة : ميار اصليح
المعلمة : مريم زيدي
المديرة : اسماء ابو صاع
مدرسة بنات زيتا الثانوية

