



زادت شعبية اللوز في السنوات الماضية بعدما أصبح عنصراً أساسياً لأصحاب الحميات الغذائية، وبات يُستخدم في وصفات صحية، وهو من المكسرات الأكثر احتواءً على ألياف

لندن - العربي الجديد

لا يُخفى على أحد أن الأشكال والأنواع المختلفة للمكسرات تعد مصدراً غذائياً مهماً لصحة الإنسان، باعتبار أنها مليئة بالدهون الأحادية غير المشبعة الصحية التي تجعلها خياراً أساسياً للجميع، لكن بعض المكسرات تعتبر أهم وأكثر شعبية بين الناس، مثل اللوز الذي تقول مجالات ومواقع طبية إنه «يتقدم على كل أنواع المكسرات». ورغم شعبيته الحالية، يعتبر اللوز من المكسرات القديمة جداً، ويعود تاريخ زراعته إلى 3000 عام قبل الميلاد، بحسب دراسة نشرتها جامعة هارفارد الأميركية. وأشارت الدراسة إلى أن الموطن الأصلي للوز هو البحر الأبيض المتوسط حيث تنمو أشجاره البرية، فيما تشير مواقع متخصصة في الزراعة إلى أن اللوز ظهر أولاً في مناطق جنوب آسيا وغربها. ويمكن أن تنمو شجرة اللوز حتى ارتفاع 15 قدماً، وتشتهر بإزهارها البيضاء في موسم الزهر قبل أن تنضج لتصبح خضراء، وتستخرج حبوب اللوز البيضاء من داخل الثمرة. ويتطلب نمو شجر اللوز التعرض للأشعة الكاملة للشمس والمناخ الدافئ، وتوفر كمية كبيرة من المياه كي تزهر الثمرة وتنتج مكسرات، لذا تعتبر أماكن مثل كاليفورنيا مثالية لزراعة اللوز. وفي السنوات الأخيرة، انخفض إنتاج اللوز في أنحاء العالم من نحو 1,8 مليون طن متري في موسم 2020 - 2021 إلى 1,5 مليون طن متري في موسم 2022 - 2023.

الاستهلاك والإنتاج

اللوز من المكسرات متعددة الاستخدامات، ويمكن تناوله نيحاً أو محمصاً، كما يمكن طحنه وتحويله إلى زبدة اللوز أو استخدامه لإنتاج حليب. وينتمي اللوز إلى فئة المكسرات، لكن وزارة الزراعة الأميركية لا تدرجه تحت التعريف النباتي للمكسرات لأنه ينمو في منتصف ثمرة فاكهة ذات بذرة واحدة ويحتوي زيتي مرتفع، ومحاطة بطبقة خارجية جلدية أو صلبة. ووفق بيانات أصدرتها مؤسسة «سناتيسا» المتخصصة في الإحصاءات التي تتخذ من بريطانيا مقراً، تصدرت الولايات المتحدة قائمة الدول المنتجة للوز في موسم 2023 - 2024 بكمية أكثر من 1,1 مليون طن متري، وجاء بعدها الاتحاد الأوروبي بنحو 147,7 ألف طن متري، ثم أستراليا (140 ألف طن)، وتركيا (20 ألف طن)، وتشيلي (11,5 ألف طن).

فوائد صحية

ومثل العديد من المكسرات، يحتوي اللوز على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية. وتفيد دراسات بان هذه الدهون لها تأثير إيجابي على صحة الإنسان. وتقول أخصائية التغذية ريم جبلي لـ «العربي الجديد»: «إن اللوز من المكملات الغذائية المهمة لصحة الإنسان باعتباره يحتوي على الكثير من العناصر

وأخيراً

ورحلت... كإغماضة وافرة

سعدية مفرج

... ورحلت نور القحطاني، «حدينة الليل ومحبرة السواد الجليل»، الفتاة التي تميّزت بروح عصية على السكون، رغم حكم الغياب الذي صدر عليها مبكراً لظروف كثيرة. كان المرض هو الرفيق الأول، وكانت الإعاقة هي الانتكاسة الأولى في سياق ثقافي كان للتو يكشف مساراته الجديدة عبر شبكة الإنترنت. ولأن نور كانت تجيد الانغماس في كل واقع تجد نفسها فيها إجباراً أو اختياراً، فكانت الحاضرة الفاعلة المساهمة المشاركة المؤسسة الشاعرة، وكانت كلماتها تنهمر في فيوض من المحبة والدهشة كطفلة تمارس الاكتشاف في كل لحظة من لحظات حياتها. لم تكن نور تريد أن تكبر، ولم تكبر أبداً، وحتى النهاية. عندما كلمتني آخر مرة قبل رحيلها الأبدى، كانت هي نفسها التي كلمتني أول مرة قبل 30 عاماً تقريباً. الصوت الهامس، والوجه الأنيق، والضحكة الخجول، والأمنيات الكبيرة. وكان الشعر، كالعادة، مائة الحديث الطويل. ولم يستغرق ما خضصناه من حديثنا الطويل للمرض ومراحل العلاج ونقل الدم وللأشعة إلا القليل جداً، كالعادة أيضاً. تألفت نور مع أوجاع الجسد، فلا تذكرها، رغم أنني



يكشر اللوز في مرفأ مولينا الإيطالي (حافيد بيسكيتولا/ Getty)

اللسوز

أهم أنواع المكسرات وأفضلها لصحة الجسم

من الدهون الصحية، وستة غرامات من الكاربوهيدرات، إضافة إلى 75 ملليغراماً من الكالسيوم، ونحو غرامين من الألياف والفيتامينات والمعادن الأخرى. ومقارنة بمكسرات أخرى، يعتبر اللوز من بين الأكثر احتواءً على الألياف التي تساعد في دعم الصحة، وتخفف مستويات الكوليسترول، وتحسين عمل الأمعاء.

أضرار محتملة

وتشير ريم إلى أن اللوز مثل أي نوع آخر من المكسرات قد تكون له آثار جانبية، «فرغم فوائده الصحية لكنه قد يتسبب في حساسية لبعض الأشخاص. وهو فعلياً من بين أكثر أنواع المكسرات التي تثير الحساسية، وقد تظهر علامات مختلفة لدى الأشخاص، سواء على شكل حكة أو احمرار أو حتى انتفاخ، لذا من الضروري لمن لديهم حساسية الابتعاد عن اللوز بكل أشكاله وأنواعه، وينصح بأن يتنبه محبو اللوز إلى مراقبة الحصة اليومية، وعدم الإفراط في تناوله». وتبلغ الجرعة المثالية للبالغين الأصحاء نحو 15 حبة يومياً. ولا يجب أن يتجاوز استهلاك الشخص من اللوز 40 غراماً يومياً.

حيات اللوز يوماً مع أي وجبة، أو حتى باعتباره وجبة بسيطة، وهو يساعد في الشعور بالشبع فترات طويلة». كما تشير إلى أن أصحاب الأمراض المزمنة، وتحديدًا السكري، يستطيعون اعتماد اللوز جزءاً من نظامهم الغذائي، لأنه لا يحتوي على نسب مرتفعة من السكر. ومن فوائد اللوز المساعدة في تأخير ظهور علامات الشيخوخة، مثل التجاعيد وخطوط الوجه، بفضل محتواه العالي من فيتامين «إي» وفيتامين «بي 3» اللذين يقللان تأثير الإجهاد التأكسدي على البشرة. وأظهرت دراسات أجريت على نساء بلغن سن الياس أن تناول حصتين من اللوز يومياً قلل التجاعيد والتغيرات الجلدية للغةذية عام 2018، كان الأشخاص الذين تناولوا مكسرات بانتظام، من بينها اللوز، أقل اكتساباً للوزن وبعيدين عن الإصابة بأمراض السمنة.

ووفق موقع «ذي هيلسي» الطبي، تحتوي نحو 20 حبة لوز متوسطة الحجم في حبة نيئة على نحو 165 وحدة حرارية، ونحو ستة غرامات من البروتين، و14 غراماً

الغذائية. وهو مصدر مهم غني بالدهون الصحية، ويحتوي على المغنيسيوم والفوسفور والمعادن الأساسية الأخرى التي تساعد في تحسين وظائف الجسم ومد الجسم بالطاقة». ويمكن أن يساعد المغنيسيوم الموجود في اللوز أيضاً في خفض ضغط الدم، حيث يرتبط نقص المغنيسيوم بارتفاع ضغط الدم الذي يعتبر من الأسباب الرئيسية للنبوت القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي. وتعتبر الدهون الصحية، بحسب ريم، مهمة جداً لمحاربة أمراض الكوليسترول الضار، أحد أكثر الأمراض شيوعاً في العالم، وتساعد معادته في دعم الأوعية الدموية وصحة القلب ومحاربة مشاكل فقر الدم. تضيف: «يعد اللوز أيضاً مصدراً رئيسياً غنياً بالكالسيوم، ويستخدم في صناعة الحليب النباتي الذي يدعم صحة العظام. وفي السنوات الماضية، زاد الاعتماد على حليب اللوز، خاصة بين الناس الذين لديهم حساسية من الألبان والأجبان، والحليب ذي المنشأ الحيواني». وتحدثت ريم أيضاً عن أن «اللوز من المأكولات التي توصف لأصحاب الحميات. ويمكن تناول عدد قليل من

باختصار

اللوز من المكسرات القديمة جداً التي زُرعت قبل 3000 عام قبل الميلاد، وموطنه الأصلي البحر الأبيض المتوسط

يحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة الصحية ذات التأثير الإيجابي على صحة الإنسان

يستطيع أصحاب الأمراض المزمنة، تحديداً السكري، اعتماد اللوز في نظامهم الغذائي لأنه يحتوي على نسب قليلة من السكر

بثينة العيسى منتدى أدبياً ثقافياً بعنوان «مدينة على هذب طفل» في عام 2003، بدأ مختلفاً في شكله واسمه ومضمونه عن المنتديات الأدبية كلها آنذاك. رأست نور تحرير المنتدى وتفرغت له، وسرعان ما اشتهر بمشاركة مجموعة كبيرة من المبدعين العرب، فنوقشت فيه كثير من القضايا الثقافية والأدبية، وكان حضناً دافئاً لتجارب إبداعية جديدة كثيرة. كما شاركت نور بإدارة موقع الشاعر قاسم حداد الشهير: «جهة الشعر»، والكتابة فيه ورفده بكثير من المواد الشعرية والقصصية والنقدية، كما شاركت في منتدى جسد الثقافة، وفي

أغمضت نور القحطاني قبل أيام عينيها إغماضة وافرة وأخيرة في رحاب الصبر واليقين النهائي

شظايا أدبية، وفي منتديات ومواقع ثقافية أخرى. ومع أن نور تعاونت مع بعض الصفحات الثقافية في الصحف الكويتية، وكانت تزودني (عندما كنت أحرز الصفحات الثقافية في صحيفة القيس) بمقابلات صحافية مع المبدعين، إلا أنها عرفت عن نشر قصائدها، وكانت بالكاد قد وافقت على نشر بعض قصائدها في كتابي الذي ألقته عن الحركة الشعرية في الكويت بعنوان «حداة الغيم والوحشة»، منها قصيدتها الجميلة «عتمة مبصرة»، التي كنت أرى فيها ترجمةً لحياتها كلها. تقول نور في بعضها: «ها هي العتمة تأسرك/ أيها المترّيب بالمداخل/ العتمة المبصرة/ حدينة الليل ومحبرة السواد الجليل/ العتمة المقدامة التي تفتح الأبواب/ وترش رش الضوء على العتبات/ واقفة بهيبة الظل الذي يصعد في نسج الأرواح/ أنظر من الداخل إليك/ يا من سورتني في ضلالك البعيد/ يا من سورت قلاند فرحي/ وأطلقت خيولي في بيدائك/ أنظر/ ولا أجم عن الهتاف باسمك الذي يُحمد كالبحر/ أنا المشكولة بالضمّ/ والمنسدلة كإغماضة وافرة/ عتمتك». رحم الله الشاعرة الكويتية المبدعة نور القحطاني، وأسكنها فسيح جنّات.