



هوامش

لا يقتصر وجود البروتينات المفيدة لجسم الإنسان على اللحوم والخضراوات وحسب، بل يحتوي كثير من المكسرات على بروتينات مهمة تحسّن من صحة الإنسان، هنا أبرزها



تناول الجوز يمثل طريقة صحية لزيادة كمية البروتين المتناولة (عاصف شافي / Getty)

مكسرات عالية البروتين

فستق وبندق وجوز ولوز

الكوبيت - يارا حسين

يساعد تناول المكسرات على تلبية احتياجات الجسم من البروتين، وهو العنصر المهم لبناء العظام والعضلات والجلد. وعلى الرغم من أن جميع المكسرات تحتوي على البروتين، فإن بعضها يوفر نسبة أعلى من البروتين مقارنة ببعضها الآخر. هنا، قائمة بأهم المكسرات التي تحتوي نسبة عالية من البروتين.

اللوز

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين، فالوحدة الواحدة من اللوز (35 غراماً أو ربع كوب) تحتوي على سبعة غرامات. إضافة إلى أنه غني بمضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من الإجهاد التأكسدي الناتج عن الجذور الحرة، والذي يمكن أن يؤدي إلى الشيخوخة وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. تحتوي الطبقة البنية من الجلد المحيطة باللوز على أعلى تركيز لمضادات الأكسدة، لذلك ينصح بتناول اللوز مع القشرة للحصول على أكبر قدر من الفوائد.

الفستق الحلبي

توفر حصة من الفستق كمية من البروتين تعادل كمية البروتين الموجود في بيضة

واحدة، فيحتوي ربع كوب، أو الحصة الواحدة من الفستق (30 غراماً)، على ستة غرامات من البروتين. كما تحتوي هذه المكسرات على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية الأساسية مقارنة بمعظم المكسرات الأخرى. والأحماض الأمينية الأساسية هي تلك التي لا يستطيع الجسم تصنيعها ويجب الحصول عليها من خلال النظام الغذائي حتى يتمكن الجسم من استخدامها لبناء البروتينات الضرورية للوظائف المهمة. يحتوي الفستق واللوز على نسبة عالية من الأرجينين الذي يحسن تدفق الدم عبر توسيع الأوعية الدموية ويحسن من صحة الجهاز التناسلي عند الرجال.

الكاجو

لا يحتوي الكاجو على نسبة عالية من البروتين فحسب، بل يحتوي أيضاً على العديد من الفيتامينات والمعادن المهمة؛ إذ توفر الحصة الواحدة من الكاجو (ربع كوب أو 32 غراماً)، خمسة غرامات من البروتين ونحو 80% من الاحتياجات اليومية للنحاس والنحاس معدن يدعم المناعة ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء والأنسجة الضامة، وقد وجدت الدراسات وجود صلة بين انخفاض تناول النحاس وزيادة خطر الإصابة بهشاشة العظام.

باختصار

يحتوي الفستق الحلبي على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية الأساسية مقارنة بمعظم المكسرات الأخرى

■ ■ ■

الجوز يتفوق على كل أنواع المكسرات الأخرى باعتباره أفضل مصدر للدهون الصحية للقلب، مثل أحماض أوميغا 3 الدهنية، على شكل حمض ألفا لينولينيك

■ ■ ■

يحتوي الفول السوداني على أعلى محتوى من البروتين مقارنة بجميع المكسرات شائعة الاستهلاك

الجوز (صين الجبل)

تناول الجوز يمثل طريقة صحية لزيادة كمية البروتين المتناولة، إذ يحتوي ربع كوب من الجوز (29 غراماً) على 4,5 غرامات من البروتين. والجوز يتفوق على كل أنواع المكسرات الأخرى باعتباره أفضل مصدر للدهون الصحية للقلب، مثل حمض ألفا لينولينيك (ALA). وقد ربطت الدراسات بين تناول أحماض أوميغا 3 الدهنية وتقليل الالتهابات في الجسم وانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

الفول السوداني

الفول السوداني من البقوليات، ولكنه يعتبر من المكسرات من وجهة نظر التغذية والطهي. يحتوي الفول السوداني على أعلى محتوى من البروتين مقارنة بجميع المكسرات شائعة الاستهلاك. فكل ربع كوب (37 غراماً) من الفول السوداني يحتوي على 9,5 غرامات من البروتين. كما يعتبر الفول السوداني أيضاً أحد أفضل مصادر البيوتين (ب 7)، وهو فيتامين مهم لصحة الشعر بالإضافة إلى أنه يساعد في تحويل الطعام إلى طاقة قابلة للاستخدام في الجسم.

البندق

للبنندق نكهة حلوة وغنية ومحمصة قليلاً،

ما يجعله مصدراً لذيذاً للبروتين، فالحصة الواحدة (34 غراماً) أو 4/1 كوب تحتوي على خمسة غرامات من البروتين. ووجدت الدراسات أن تناول البندق يساعد في تقليل الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة الكوليسترول النافع (HDL)، وبالتالي يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.

الجوز البرازيلي

تأتي المكسرات البرازيلية من بذور شجرة الغابات المطيرة، ويسهل العثور عليها في كيس من المكسرات المختلطة، لأنها عادة ما تكون الأكبر. وتوفر الحصة الواحدة المكونة من ربع كوب (33 غراماً) من الجوز البرازيلي كمية جيدة من البروتين تصل إلى نحو 4,75 غرامات. كما أنه غني بالدهون الصحية والألياف ومجموعة متنوعة من المغذيات الدقيقة، خصوصاً السيلينيوم. المكسرات البرازيلية واحدة من أفضل مصادر الغذاء للسيلينيوم، وهو معدن أساسي يدعم صحة الغدة الدرقية ويحمي الجسم من العدوى. تناول المكسرات بضمن حصولنا على مجموعة واسعة من المغذيات المهمة لصحة الجسم، ولكن لا بد من الانتباه إلى أن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذا يجب تناولها بكميات معتدلة ضمن نظام غذائي متوازن.

وأخيراً

الموت الذي يأتي متأخراً في غرة

سما حسن

من الممكن أن تتساءل بينك وبين نفسك، وأنت تتابع أحداث هذه المقتلة الدائرة في أهل غرة؛ هل من الممكن أن يحسد الناس هناك بعضهم بعضاً؟ هل سيصلون إلى مرحلة أو نقطة يقولون عندها: يا لحسن حظك، فقد مات في أيام الحرب الأولى، والحقيقة الصادمة أنك قد سمعت ذلك مراراً وتكراراً، بل هناك من كتبوا وهم في قمة اليأس والألم، وعلى جدران حساباتهم عبر مواقع التواصل الاجتماعي عبارة مؤلمة: نجا من مات، مات من نجا. لو أطلقنا خيالنا ونحن نتابع ما يحدث من صور موت بشعة، يتفنن العدو في ابتكارها واختراعها، سوف نتخيل كم تعذب من قضى ما يزيد عن ثلاثمائة يوم وهو يحاول أن يبقى على قيد الحياة مع أفراد عائلته، ونتخيل كم جاهد وكافح لكي لا يموت، وكم مرة نجا من موت محقق، وكم مرة انتقل من مكان إلى آخر، حسب أوامر يطلقها الجيش بكل الطرق، من إلقاء المنشورات الورقية، أو عبر الرسائل النصية، أو حتى المكالمات الهاتفية المسجلة، وكل نزوح هو من صور الموت، أمّا الموت الأكبر بالنسبة

للغزّي الذي يعشق بيته وحراره ومدينته، هو الموت الأول حين طلب منه أن يترك هذا كله وينتقل إلى العيش في ما بعد وادي غرة، بناء على أول قرارات النزوح والإخلاء، وكان ذلك في يوم الجمعة الأول من الحرب، وهو يوم لا يمكن أن يُنسى، لن تركوا كل شيء خلفهم، وأصبحوا نازحين لا يملكون إلا الملابس التي تستر أجسامهم. قبل أيام، أبيت عائلة بكاملها، وهي عائلة لرجل أعمال غزراوي أصيل، يتحدر من حيّ الشجاعية، ولن لا يعرف هذا الحيّ وأهله فقد فاته الكثير، ولا يمكن أن نفيه حقّه بالشرح أو التوضيح، فهو أكبر أحياء غرة القديمة وأشهرها، ويشتهر بشجاعة أهله وشهامتهم، وربما اشتق اسمه بسبب ذلك، وإلى جانب الشجاعة الشهامة التي يميّز بها أهل هذا الحيّ، المتكاتفون دائماً يدأً وأحدة، فهم يميّزون بالولاء التّام والمستمرّ للآباء والأمهات، فمهما كثر الابن وعلا منصبه وحاز من الصيت والمال، إلا أن كل ما يملكه يكون ملك يمين والديه، ومهما بلغا من العمر، كما أنّ الأمّ تقوم بتدبير شؤون البيت الواسع، والذي من الطبيعي أن يحوي أكثر من زوجة للابن، وجيشاً من الأطفال الذين يسرحون ويمرحون

تحت ولاية الجدة، والتي تقوم مقام الرجال في غيابهم، وحيث يقضون جلّ نهارهم في التّجارة والبحث عن الرزق وتوسيعه، حتّى يؤمنوا بحبوبة من العيش للآباء والزّوجات، ونادراً ما تسمع عن مشكلات زوجية، رغم تعدّد الزوجات، لأنّ أمّ الرّوج تمسك بزمام الأمور بقبضة من حديد.

في الأيام الأولى من الحرب، نزحت عائلة من الشجاعية، وهي عائلة تاجر شهير، ولديه جيش صغير من الأطفال، باتجاه منطقة الزوايدة في وسط القطاع، ومن الطبيعي أن يتوجّه هذا التاجر

”

هناك من كتبوا وهم في قمة اليأس والألم،

عبارة مؤلمة: نجا من مات،

مات من نجا

“

إلى أصدقاء جمعته بهم التجارة ومصالح العمل، وأن يكمل عمله، ويروجّ تجارته، حيثما استقرّ به الحال، وبعد النزوح القسري من حيّ الشجاعية مرتع الطفولة والضبا والشباب، ولذلك ليس غريباً أن يذبح صيت رجل الأعمال الكريم والشهيم ابن الشجاعية الأصيل (أبو جواد)، والذي تناقل الناس قصصاً ومواقف عن كرمه ونزاهته؛ فضرب مثلاً نادراً للتاجر الأمين الذي لم يستغلّ أوضاع الحرب كما فعل غيره من التّجار الجشعين، ولكنه كان جواداً بماله، يتبرّع ويُعطي لمن حوله في منطقة الزوايدة، من النازحين وأهل البلدة، أكثر مما يبيع، فلم تتوقّف الألسنة عن الدّعاء له والثناء عليه.

عاش «أبو جواد» مع عائلته الكبيرة في «بركس» وهو بيت صغير أقيم من صفائح الحديد، وتحفل معهم سوء الحياة يوماً بعد يوم، ولنا أن نتخيل كم مرة نجوا من الموت، وكم مرة بكى الصغار رعباً، وكم مرة انتعش في قلبه الرّجاء بهُدنة قريبة، وبعودة عاجلة إلى روتين حياته، وإلى حيّ الشجاعية، ولكن كل ذلك انتهى، وذلك حين أصابت هذا الملاذ الأخير صواريخ ثلاثة، حولت الأحلام إلى أشلاء، ووضعت نهاية متأخّرة ومؤلمة وموجعة لأمال لم تتحقّق.