

אגוזים משמינים ?

מאת אפרת כהן , נטורופתית, אירידולוגית.

באופן יומיומי כמעט אני נתקלת במטופלים ובמשתתפי סדנאות המבטאים את חששם מפני אגוזים וקרובי משפחתם, בטענה שזוה משמין ועתיר בקלוריות. ובכן, אני רוצה לעשות סדר ולהשיב את הכבוד למשפחת האגוזים – ובהחלט מגיע להם הכבוד. חלק מהאגוזים, לא רק שאינם משמינים אלא אפילו תומכים בתהליכי ירידה במשקל, מסייעים בהפחתת הכולסטרול הרע (LDL) ובהעלאת הכולסטרול הטוב (HDL). כל זאת בזכות תכולת חומצות השומן החיוניות, אשר בנוסף לאמור תרומות לחיזוק מערכת החיסון והזנת איברי הרבייה, העור, השיער ורקמת העצם.

על מנת למקסם את התועלת הבריאותית של האגוזים וקרוביהם יש להקפיד על ביצוע הכללים הבאים:

1. אין לצרוך אגוזים מומלחים ואין לקלות אגוזים, מלבד 3 בני משפחה שחובה לקלותם כדי להשיג רעלנים שונים שמצויים עליהם ואינם טובים לבריאותנו. קשיו, פיסטוקים ובוטנים (שהם בכלל שייכים למשפחת הקטניות ובטעות סופחו למשפחת האגוזים).
 2. כדאי לרכוש אגוזים בקליפתם, ואם לא ניתן, אז כדאי לרכוש במקום עם תחלופה גבוהה כדי להבטיח את טריותם.
 3. את האגוזים יש לאחסן בצנצנת זכוכית במקפיא.
 4. גונו בצריכת האגוזים: 2-3 סוגים ליום במינון המומלץ מטה.
- אז מה טוב בכל בן למשפחת האגוזים? כמה לאכול מכל אחד? וכיצד ניתן לשלבם בתפריט היומ?

אגוזי מלך. שימו לב שצורת אגוז המלך היא כצורתו של המוח, וכשהאגוז חצוי ועדיין בקליפה שלו - צורתו כשל לב וזה לא במקרה:

באגוזי מלך יש שפע של חומצת שומן אומגה 3 החיונית למוח ולבריאות הלב. תפקידיה של חומצת שומן אומגה 3 רבים: מחזקת את מערכת החיסון, מורידה כולסטרול, מזינה את המוח ומשפרת זיכרון, מחזקת את הלב, נוגדת דלקות, ומחקרים מראים שהיא עוזרת לירידה במשקל.

3 אגוזי מלך שלמים ביום – זה המינון.

אגוזי קשיו עשירים באבץ, מגנזיום, ברזל ואשלגן ומעולים לסובלים מלחץ דם גבוה כפי שהזכרתי, יש לקלותם מעט בתנור. מינון יומי מומלץ: 8-10 אגוזי קשיו ליום, וללב שלום.

אגוזי פקאן מכילים אשלגן, בורון, מנגן, אומגה 3 (כל אלה חשובים לבריאות העצם) וכן ויטמיני B, C, A וחלבונים איכותיים. הפקאן מועיל לבריאות הלב והמפרקים ועוזר במצבים של סוכרת סוג 2.

פיסטוקים נשנוש נהדר (כמובן ללא מלח וקלויים בתנור הביתי) - ממחקר שנעשה באוניברסיטת פנסילבניה נמצאו הפיסטוקים כמועילים ביותר לבריאות הלב ולהורדת רמות שומנים בדם מינון יומי מומלץ: 10 פיסטוקים ביום לנשנוש או כתוספת מעניינת לסלט.

אגוזי לוז אגוזי לוז מהווים מקור נהדר לנחושת, ברזל, סידן ומנגן ועשירים מאד בוויטמין E. אגוז הלוז לוחם ברדיקלים חופשיים, מונע סטרוס, טוב לבריאות העין והלב, מזין את המוח ומעכב התפתחות של מחלות זמנטיות כגון אלצהיימר.

מינון יומי מומלץ: 6-8 אגוזי לוז ולמערכת העצבים שלכם השלווה והמרגוע

אגוזי ברזיל אלה האגוזים הענקיים המאורכים שרבים לא מכירים וחבל אגוזי ברזיל נחשבים למזון-על:

הם מכילים סלניום שהוא מינרל עוצ מתי במניעת סרטן ומחלות לב הסלניום מחזק את מערכת החיסון ומאזן את בלוטת התריס. עם זאת, אין לאכול יותר מ-2 אגוזי ברזיל ליום, כיוון שעודף סלניום מזיק לגוף ובין השאר גורם להפרעות רציניות במערכת העיכול.

שני אגוזי ברזיל מכילים את כמות הסלניום היומית המומלצת

שקדים עשירים בסיידן, ברזל, ויטמין E, מגנזיום, אשלגן וחלבונים איכותיים. מונעים מחלות לב ומורידים ערכי כולסטרול. קליפת השקד (במיוחד השקד המר) מכילה ציאנידין: חומר שקוטל תאי סרטן ולא פוגע בתאים בריאים. השקד מפחית תיאבון ולכן יעיל לתהליכי ירידה במשקל. מינון יומי מומלץ: 8-12 שקדים ליום.

זרעי דלעת מכילים כמות נהדרת של אבץ. אלו הם זרעים חשובים למי שתפקוד בלוטת הערמונית חשוב לו. בנוסף, האבץ מחזק את מערכת החיסון, מיטיב עם העור, משקם רקמות פגועות במערכת העיכול, מטפל בחוסר פריון – בעיקר אצל גברים, ועוד. מינון יומי מומלץ: 1-2 כפות זרעי דלעת קלופים ליום ואתם מסודרים.

גרעיני חמנייה מכילים אבץ, אומגה 6, ברזל סידן וויטמין E. תרופה למשתעלים: איכלו 2 כפות גרעיני חמנייה ליום – טחנו את הגרעינים אם המשתעלים הם ילדים קטנים. המינון היומי המומלץ 1-2 כפות ליום.

זרעי שומשום עשירים בסיידן, ברזל וסיבים תזונתיים. חשוב לטחון לפני האכילה אחרת הזרעים לא נספגים בגוף. השתמשו בטחינה משומשום מלא (יש מותגים שכתוב ע ליה ם חמאת שומשום – הכוונה לטחינה משומשום מלא). כף טחינה גולמית ליום – ולעצמות שלום!

אגוז קוקוס כן, גם הוא סוג של אגוז ותועלתו לבריאות רבה: הקוקוס מכיל חומצה לאורית המחזקת את מערכת החיסון (נמצאת גם בחלב אם) וחומצה קפרילית הקוטלת חיידקים, וירוסים ופטריות. באגוז הקוקוס חומצות שומן בינוניות שרשרת שמהוות דלק לגוף ולא נאגרות ברקמות השומן. 2 כפות שמן קוקוס מכבישה קרה ביום תשדרג את בריאותכם לאין ערוך.