تفصل دون الإقتصاد!

□ اهتمام غير باللوز اليمني.. والمهم العائد الاقتصادي [illegible]

بقشرها.

ووقفت ذات الدراسة عما إذا كان اللوز يسبب زيادة في الوزن «السمنة»، وقالت إن [illegible] الخلايا في مثل اللوز قد تلعب دوراً في [illegible] الجسم للدهون الموجودة فيها، فعند أكل اللوز لا يمتص الجسم جميع الدهون فيه، لأن [illegible] في عملية الهضم [illegible]، الأمر الذي يجعل اللوز طعاماً صحياً قليل السعرات.

اللوز والجمال

□ حسب الدليل العلمي للجمال طبيعي وصحي فإن اللوز يمنح أن يستفاد منه في التجميل عند المرأة، بطحن (٥٠) غراماً من اللوز [illegible] مع قليل من [illegible] والحصول على عجينة [illegible] مع إضافة [illegible] إليها من [illegible] المزيج [illegible] يضاف إليه (٥٠) غراماً من [illegible] الأبيض ([illegible])، ويستعمل هنا المزيج [illegible] قبل النوم مع [illegible] الوجه بأطراف الأصابع ثم غسله بالماء البارد.

ويمكن حسب الدليل العلمي استغلوا اللوز في عمل [illegible] الشباب وذلك بوضع بعض الماء على النار، وعندما يبدأ الماء في الغليان يتم وضع ملعقتين [illegible] من [illegible] مع [illegible]، وعندما يبدأ [illegible] على عجينة سميكة، ثم إضافة [illegible] من زيت اللوز [illegible] إلى المزيج، بعدها توضع منشفة على الرأس والإنحناء فوق الماء [illegible] (١٠) دقائق، وذلك حتى تتفتح وتسلك البشرة، بعدها مباشرة يوضع المزيج الناعم على الوجه بأطراف الأصابع، ويترك ويوضع القطن حول العينين ويترك مدة (١٥) دقيقة ثم يزال بالماء الفاتر باستخدام قطعة من القطن النظيف.

بأمراض القلب التوقف عن التدخين والمحافظة على الوزن المثالي للجسم وممارسة التمرينات الرياضية بانتظام.

مزيد من الإثباتات

□ وفي دراسة طبية تم عرضها في معهد [illegible] في واشنطن ونشرتها شبكة الإنترنت بحسب مواقع خاصة باللوز [illegible] ومعلوماته، تؤكد المزيد من الإثباتات التي تشجع على اللوز، أكدت الدراسات كما توصلت إليه الدراسات السابقة من أن اللوز يخفض مستويات الكولسترول الضار ويساعد في تقليل الإصابة بأمراض القلب وحماية الخلايا من التلف، حيث أن تناوله بشكل مستمر يساعد في تقليل الأمراض القلبية بنسبة (٦٪)، وهذا يعني أن فإن الأشخاص الذين يعانون مستويات أعلى من (٢٠٠) مليجراما من الكولسترول لكل ديسيلتر من الدم تقليل هذا [illegible] (١٦٠) [illegible] ديسيلتر بعد [illegible] اللوز [illegible] نظام يومي، وبالتالي تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة (١٠٪).

من جانبها توصلت دراسة أجريت في جمعية [illegible] إلى [illegible] الوزن، إن تبين أن الرجال والنساء الذين تناولوا حفنة من اللوز يومياً في [illegible] بنسبة (٦٪)، [illegible] هذه النسبة إلى الانخفاض عند يتناولون حفنتين يومياً، وأن والعناصر الغذائية الموجودة في كل من اللوز وقشوره [illegible] ذلك [illegible] عملية [illegible] اللوز قشره في [illegible] بالإضافة إلى محتواه الطبيعي [illegible] فيتامين (E) من إيجابية في الصحة العامة، خاصة عند تناول [illegible]

التوصية عند تناولها مع الغذاء.

وتوصلت الدراسة التي أجريت على (٢٧) مريضاً من الرجال والنساء يعانون من نسب دهنية عالية في الدم، وتناولوا كمية واحدة إلى حفنتين من اللوز يومياً ما يعادل (٧٣) غراماً أو ووجبات غذائية عالية من الألياف يومياً، إلا أن اللوز قلل مستويات الدم بنسبة تعتمد على الحمية الغذائية، بمعنى أنه كلما تم تناول اللوز أكثر كان الأكثر انخفاض الدهون أكبر، وأن خفض واحدة من اللوز قللت مستويات الكولسترول الضار (LDL) في الدم يصل إلى (٤،٤٪).

وفي الدراسة المنشورة في مجلة (سيركيوليشن) الدورية عن جمعية القلب الأمريكية توصل الباحثون إلى أن اللوز [illegible] يحقق اختلافاً فعالاً في عوامل خطر الإصابات القلب السلبية بسبب مكوناته من البروتين والألياف والأحماض الدهنية، وينصح الأطباء بتناول اللوز للتقليل من خطر الإصابة

علمية دقيقة، فقط في اللوز عموماً، يكثر بيع اللوز البلدي بأخذ منه، بالكثير من [illegible] العلمية أجري عدد من الأبحاث لبيان فوائده، وتتحدث تلك الفوائد عن أهميته الصحية بالنسبة للقلب، فقد عمل الباحثون من جامعة تفتس الأمريكية إلى أن تناول الحصص [illegible] مستويات الدهون والكولسترول في الدم، وهو ما يساعد في الوقاية على حماية ضد أمراض القلب.

وقال الأطباء إن تقليل نسبة الكولسترول والدهون المختلفة في الدم يستطيع [illegible] على التأثيرات السلبية للشحوم بأمراض أو مشكلات في القلب، مشيرين إلى أنه لا يمنع تناول الخضراوات بشكل على وجبات خفيفة بسبب محتواها العالي من الدهون، خاصة إذا كانت ضخمة [illegible] أو الزبدة، [illegible] بالدهون الأحادية فيه المشبعة التي [illegible] عن [illegible] المقلية و[illegible]

فهناك أنواع تسببها [illegible] التي تتغذى بسحيق الأشجار وأنواع تصيب الجذع فتقسمه أو الورقة فتقطعها وفروعها التي قد حتى [illegible] عليها إسقاطها المحصول، وهي لا تأثير [illegible] الثمر، مما تصيبها بالضعف الكلي.

ويعتبر أخصائي وقاية النبات في [illegible] التي [illegible] على هذه الشجرة التي [illegible] خاصة موسم الأمطار، [illegible] في يتم عملية سقي عشوائية لا تمنح الشجرة من الاستفادة من كل قطرة ماء وبالتالي تحتاج إلى تحديث الري، كما أن الناس أصبحوا يستعجلون الحصاد وهم لا يقطفون [illegible] شجرة اللوز قبل أن نضجه يأتي بعد عليه وقت.

وقفات صحية

□ إذا ما [illegible] اللوز البلدي [illegible] [illegible]، وهي وإن كانت ذات أحجام ونوعية، إلا أنها قد تتعرض [illegible] يذهب بكل محصولها وهو ما يجعل الفلاحين يتخوفون أحياناً [illegible] الشجرة محصورة في مناطق معينة.

ويضيف مشه: إن الشجرة صلبة [illegible] العجيب، سواء [illegible] أو [illegible]، وهي ما تعيش في مناطق البلاد نادراً بشكل عشوائي.

أمراض

□ تصاب الشجرة بأمراض عديدة تجعلها أقل نمواً وإنتاجاً،

متخصص: شحة المياه والري العشوائي يؤثران على نمو أشجار اللوز □