

## حليب اللوز... خيار صحي وقوي بدلا من الحليب الحيواني



يتردد الكثيرون في التحول عن الحليب الحيواني الذي يعتبر المصدر الأساسي للكالسيوم، ويتساءلون عما إذا كانت الخيارات النباتية يمكن أن توفر نفس مستوى التغذية.

وبحسب ما نشره موقع "Times Hindustan"، فإن أحد هذه البدائل هو حليب اللوز، الذي يتم تحضيره عن طريق طحن اللوز وخلطه في الماء. وقد قالت الدكتورة ريديما خامسيرا، أخصائية التغذية السريرية، إن حليب اللوز بديل قوي وينافس حتى الحليب الحيواني. وحثت على عدم اعتبار حليب اللوز مجرد موضة صحية عصرية.

### أهمية الكالسيوم لصحة العظام

وأضافت الدكتورة خامسيرا أن: "الكالسيوم هو اللبنة الأساسية للعظام والأسنان القوية. إنه ضروري للحفاظ على كثافة العظام، وخاصة مع التقدم في السن. بدون الكالسيوم الكافي، تبدأ الأجسام في استنزافه من العظام، مما يؤدي إلى حالات مثل هشاشة العظام. ولكن هنا تكمن المشكلة، إذ إن

الكالسيوم لا يعمل بمفرده. إنه يحتاج إلى مجموعة داعمة من العناصر الغذائية مثل الفيتامين D والمغنيسيوم والفوسفور ليتم امتصاصه واستخدامه بشكل فعال من قبل الجسم. وهنا يبرز حليب اللوز - فهو ليس مجرد مصدر للكالسيوم، بل إنه مصدر قوي للمغذيات".

## القيمة الغذائية لحليب اللوز

يرى البعض أن حليب اللوز مجرد بدعة صحية، ويتجاهل الكثيرون قيمة حليب اللوز. بينما في الواقع، فهو مليء بالعناصر الغذائية الأساسية ويوفر أكثر من مجرد الكالسيوم.

وأوضحت الدكتورة خامسيرا أن: "حليب اللوز يُصنع عن طريق مزج اللوز بالماء وتصفية المواد الصلبة".

وفي شرح أكثر تفصيلاً لقيمتها الغذائية، قالت الدكتورة خامسيرا إنه: "في حين أنه منخفض السعرات الحرارية بشكل طبيعي وخالي من اللاكتوز والكوليسترول والدهون المشبعة، فإن سحره الحقيقي يكمن في إصداراته المدعمة. يتم إثراء العديد من أنواع حليب اللوز التجارية بالكالسيوم والفيتامين D، مما يجعلها خياراً صديقاً للعظام. يحتوي حليب اللوز أيضاً على المغنيسيوم، وهو معدن يعمل بشكل تآزري مع الكالسيوم لتقوية العظام. يساعد المغنيسيوم في تحويل الفيتامين D إلى شكله النشط، مما يعزز بدوره امتصاص الكالسيوم".

## فوائد حليب اللوز لصحة العظام

قامت الدكتورة خامسيرا بسرد العديد من فوائد حليب اللوز، وهي:

غني بمضادات الأكسدة: اللوز مليء بفيتامين E، وهو مضاد للأكسدة قوي يحمي خلايا العظام من الإجهاد التأكسدي. يمكن للإجهاد التأكسدي أن يسرع من فقدان العظام، لذا فإن دمج الأطعمة الغنية بمضادات الأكسدة مثل حليب اللوز في النظام الغذائي يمكن أن يساعد في الحفاظ على كثافة العظام بمرور الوقت.

قليل الفوسفور: في حين أن الفوسفور ضروري لصحة العظام، فإن الإفراط في تناوله (غالباً ما يوجد في المشروبات الغازية والأطعمة المصنعة) يمكن أن يضعف العظام عن طريق تعطيل امتصاص الكالسيوم. يحتوي حليب اللوز على نسبة متوازنة من الفوسفور، مما يجعله خياراً أكثر أماناً للحفاظ على سلامة العظام.

تأثير قلوي: يمكن للنظام الغذائي الغني بالأطعمة الحمضية (مثل اللحوم ومنتجات الألبان والوجبات الخفيفة المصنعة) أن يتسبب بتسرب الكالسيوم من العظام لتحديد الحمض في مجرى الدم. من ناحية أخرى، يتمتع حليب اللوز بتأثير قلوي، مما يساعد في الحفاظ على المستوى الهيدروجيني المتوازن وحماية العظام من فقدان الكالسيوم.

ميزة خالية من اللاكتوز: بالنسبة لأولئك الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، فإن حليب اللوز هو حليف مهم. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى قلق تناول الكالسيوم، لكن حليب اللوز يوفر بديلاً لذيذاً وصديقاً للأمعاء ومغذي.

#### نصيحة مهمة

وشاركت الدكتورة خامسيرا نصيحة أخرى لصحة العظام الجيدة، حيث نصحت بإقران حليب اللوز بتمارين تحمل الوزن مثل المشي أو الركض أو تدريب القوة. تعمل التمارين الرياضية على تحفيز نمو العظام، وعندما يتم دمجها مع نظام غذائي غني بالكالسيوم، فهي تركيبة رابحة لقوة العظام مدى الحياة.