

تناول
المكسرات
سند
لصحتك



اعتبرت المكسرات عبر التاريخ كغذاء هام في مختلف أنحاء العالم. وهي كذلك جزء تقليدي مرتبط بالكثير من أساليب الطبخ الوطنية، لما تحتوي عليه من النكهات التي عادة تكون تكميلية لأي من الأعشاب والتوابل والفاكهة والخضروات والجبن واللحم. والمكسرات مثل اللوز والجوز البرازيلي والكاشيو (البلاذر الأمريكي) والبندق وبنقد كوينزلاند وجوز البيكان والصنوبر والفسق والجوز... تكون عادة إضافة لذيذة إلى العديد من المصنفات المطبخية كما تزيد من لذة طعم أنواع متعددة من الأصناف والاستخدامات، التي تصاحب الطبق الرئيسي، أو السلطة، أو الساندويتشات أو الحلويات، أو كوجبة خفيفة في الحفلات العائلية العادية.



وسواء كان ذلك في مأدبة خاصة عائلية، أو استقبال أو نزهة عادية، أو حفل عشاء رسمية، أو أمسية لاستطلاع أسلوب الطبخ من بلد معين أو منطقة معينة، فالمكسرات تبقى الإضافة المثلى لقائمة الطعام.

هل تعرف ...

هل تعرف أن المكسرات خالية من الكوليسترول وغنية بالمواد الغذائية بما فيها البروتينات والألياف؟ كما إنها مصدر غني أيضا بالفيتامينات مثل حامض الفوليك والنياسين وفيتامين «هـ» و ب 6 والمعادن مثل الماغنسيوم والنحاس والزنك والسليسيوم والفسفور والبوتاسيوم.

وبوجه عام فإن 85% من دهون المكسرات هي غير مشبعة

نعم، إن المكسرات تحتوي على نسبة عالية من الدهون ولكن معظم الدهون هي من النوع غير المشبع. إنه من المهم ألا ننظر إلى كمية الدهون التي تتناولها ولكن أيضا نوع تلك الدهون، حيث إن الدهون المشبعة يمكن أن تزيد مستويات الكوليسترول في الدم والتي يمكن أن تزيد من مخاطر الأمراض القلبية والسكتة. وأما الدهون غير المشبعة مثل الدهون المتعددة غير المشبعة، أو الدهون الأحادية غير المشبعة فيمكنها أن تقلل في الحقيقة من مستويات «الليپروتين» الأقل كثافة (كوليسترول «إل دي إل» الضار).



الأنواع الثلاثة من الدهون متواجدة في كافة الأطعمة بكميات مختلفة:



- الدهون الأحادية غير المشبعة تكون عادة سائلة في درجة الحرارة العادية وتأتي عادة من الأطعمة النباتية مثل الأفوكادو أو زيت الزيتون أو المكسرات بما فيها اللوز والكاشيو والبندق وبنندق كوينزلاند وجوز البيكان والفسق.
- الدهون المتعددة غير المشبعة تكون عادة سائلة في درجة الحرارة العادية وتأتي عادة من النباتات مثل الجوز والقرطم وزيت الذرة وبذر عباد الشمس.
- الدهون المشبعة تكون عادة صلبة في درجة حرارة عادية ويوجد معظمها في المنتجات الحيوانية مثل شحم الخنزير والزبدة والدهون المتواجدة في اللحم وجلد الدجاج.

نصائح مفيدة للتحميص

من أجل الحصول على نكهة إضافية، ابسطي المكسرات كحبات كاملة أو قطع أو شرائح على شكل طبقة واحدة في صينية خبيز بلا زيت. سخني صينية الخبيز في فرن على درجة 180 مئوية لمدة 10-5 دقائق أو حتى يصبح لون المكسرات بنيا فاتحا؛ قلبي المكسرات مرة أو مرتين حتى تحمص قليلا. أخرجي المكسرات من الصينية لكي تبرد. وتستمر المكسرات في تحولها إلى اللون البني حتى بعد خروجها من الفرن.

تناول المكسرات يمكن أن يساعد في التقليل من مخاطر أمراض القلب

تفيد أبحاث طبية حديثة أن المكسرات يمكن أن تلعب دورا كبيرا في التقليل من أمراض القلب. وفي إحداها، اكتشف الباحثون أن الفوائد تكون رائعة للمعتادين على أكل المكسرات، وأن الأشخاص الذين يأكلون المكسرات مرة واحدة في الأسبوع تكون لديهم نسبة أقل من 25% من أمراض القلب عن أولئك الذين

يقلعون عن أكل المكسرات على الإطلاق. وفي دراسة أخرى تبين أن النساء اللاتي يأكلن 140 جراما أو أكثر من المكسرات أسبوعيا لديهن نسبة أقل من الأزمات القلبية عن اللواتي يأكلن المكسرات نادرا أو لا يأكلن المكسرات على الإطلاق. وأثمرت الأبحاث عن نتائج مماثلة لدى الرجال.

الدهون الأحادية غير المشبعة

تابعت العديد من الدراسات آثار الدهون الأحادية غير المشبعة على كوليسترول «إل دي إل» الضار. حيث اتضح أن وجبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة تقلل من مستوى الكوليسترول الضار على الأوردة دون التقليل من كوليسترول «إتش دي إل» الجيد (الليپوبروتين الأكثر كثافة أو الكوليسترول الجيد). ففي إحدى الدراسات، اكتشف أن الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا قليل الدهون (30% من السعرات الحرارية من الدهون) طلب منهم أن يزيدوا من تناول الدهون بنسبة 37% من السعرات الحرارية. وأتت قيمة الدهون الغذائية الإضافية من المكسرات





وكانت بشكل أساسي أحادية غير مشبعة. حتى ويأخذ كمية أكبر من الدهون، فلقد رأى المشاركون في الدراسة أن هناك انخفاضا في مستويات كوليسترول «إل دي إل» الضار.

أحماض أوميغا-3 الدهنية

تتواجد أحماض أوميغا-3 الدهنية بشكل عام في زيوت السمك ولكن هل تعلم أن الجوز هو مصدر غني «غير سمكي» لهذه المادة الغذائية الهامة؟ بالإضافة إلى المساعدة في مقاومة أمراض القلب، فقد أبدت أحماض أوميغا-3 الدهنية أملا في مقاومة التهاب المفاصل والأمراض التضخمية الأخرى.

غطاء للنكهة ...

في حال احتياجك على تغطية سهلة لتزيين وجبة عشاء من السمك أو من الدجاج فما عليك إلا أن تخلطي مجموعة أجزاء متساوية من كسرات الخبز المتبل الجاهز وخليط من المكسرات المحمصنة المطحونة جيدا. أضيفي إليها أعشابا أو بهارات حسب اختيارك، مثل الحبق الأخضر أو الزعتر أو الفلفل الأحمر أو الكمون. غطي اللحم أو السمك أو الدجاج بالخليط. اضغطي الخليط عليها جيدا. يمكن أن تخين أو تشوي في الفرن العادي أو تشوي على الفحم وما لنا إلا أن نقول « بالهناء والشفاء!»

يمكنك أن تتناول المكسرات - حتى وأنت تراقب وزنك.

لقد اكتشف الخبراء أن الوجبات التي تحتوي على المكسرات لا تسبب زيادة في الوزن طالما تم التحكم في إجمالي السعرات الحرارية. والأكثر من ذلك، أن تناول حفنة واحدة من المكسرات يوميا (28 جراما) يساعد على كبح جماح الشهية.

تحتوي المكسرات على مضادات التأكسد والكيماويات النباتية

يكتشف الباحثون وبشكل مستمر معلومات هامة عن دور «مضادات التأكسد» والكيماويات النباتية، في الحيلولة دون الإصابة بالأمراض المزمنة، كما أن مضادات التأكسد تحمي ضد التأكسد أو إتلاف خلايا الجسم. وقد يلعب التأكسد دورا في تطور السرطان أو السكري أو أمراض القلب والرتئين أو مرض إعتام عدسة العين. أمثلة عديدة من التأكسد نراها في حياتنا العادية، نراها في صدأ الحديد وتحول الفاكهة إلى اللون البني. ولقد أظهر العديد من الدراسات الحالية أن فيتامين «هـ»، على وجه التحديد، يمكن أن يقلل أمراض شرايين القلب او سرطانات معينة. وبعض المكسرات، مثل اللوز والبندق وجوز البيكان والبندق البرازيلي تعد مصادر جيدة لمضادات التأكسد مثل فيتامين «هـ» والسليوم.





والكيماويات النباتية هي مركبات مكونات نباتية لها دور جيد في التقليل من مخاطر مرض القلب والسرطان والأمراض المزمنة الأخرى. من أمثلة الكيماويات النباتية في المكسرات الفلافونويد ومكونات الراينج البيتومي وايسو فلاوفونز وحامض الایلاجیک.

تناول المكسرات طالما تشتهيها

لقطع «الروتين» مع الطرق القديمة لتحضير الطعام؛ أو عند قدوم ضيوف غير متوقعين؛ يمكن للمكسرات مساعدتك بجعل الطبق العادي يظهر بشكل طبق جديد! جربي هذه الأفكار المفيدة للحصول على مفاجأة سارة وطعم ممتاز يبقى في ذاكرة زائريك.

- الأغذية غير اللحمية - تحتوي المكسرات على مصدر كبير من البروتين. انشري بعض المكسرات على الأغذية الصينية المقلية بالتحريك بسرعة، والسلطات والباستا (المعكرونة).
- المكسرات على القمة - رش المكسرات المطحونة على أطباق الحساء، أطباق الخضار أو أطباق الكسرولة المفضلة.
- ابدأ يومك بالمكسرات - جرب أنواعا مختلفة من المكسرات في طرق تحضير الموفينية أو أقراص البانكيك الغذائية. رش المكسرات أيضا على اللبنة (الزبادي) وطحين الشوفان.
- المكسرات لذيذة مع الأجبان - أضف المكسرات إلى صحن الأجبان والبسكويت للتقديم كفاتح للشهية أو كحلوى خاصة.

المكسرات تتناسب مع أسلوب الحياة الصحي

في الواقع، يوصي العديد من الخبراء كل يوم بأكل نوعيات مختلفة من الطعام من ضمن «هرم الطعام الأمريكي» بغية الحصول على المواد الغذائية والسعرات الحرارية التي تحتاج إليها. وتتواجد المكسرات في المجموعة الغذائية التي تتضمن اللحوم والدجاج والسلم والحبوب الجافة. ومقدار الحصص الغذائية اليومية المحبذ تناولها من هذه المجموعة هو حصتان إلى ثلاث حصص يوميا أو من 140 جراما إلى 200 جراما من اللحم المطهي الخالي من الدهن. ويساوي 65 جراما من المكسرات حوالي 28 جراما من اللحم المطهي الخالي من الدهن.



المكسرات - باختصار - عالية القيمة الغذائية

نحن جميعا لنا ما نفضله في المكسرات؛ ولحسن الحظ فإن كل المكسرات تقدم فوائد غذائية عالية. وبعض المكسرات لها قيمة أعلى من فيتامين «هـ» أو السولانيوم، والبعض الآخر له قيمة أعلى في النحاس والزنك. ومن خلال تناولك لخليط من المكسرات، فإنك تكون على يقين من الحصول على مجموعة من تلك الفتامينات والمواد المعدنية الهامة.

سرات

الجوز	الفسق	الصنوبر	جوز البیکان	بندق کویزلاند	البندق
190	160	160	200	200	180
4	6	7	3	2	4
18	13	14	20	21	17
1.5	2	2	2	3.5	1.5
2.5	7	6	11.5	17	13
13	4	6	6.5	0.5	2.5
11	4	6	6	.5	2
2.5	0	0	0.5	0	0
0	0	0	0	0	0
4	8	4	4	4	5
2	3	1	3	2	3
28	31	7	20	20	32
1	1	3	1	1	1
45	34	66	34	33	46
98	137	144	79	56	82
125	295	170	116	103	193
مقدار ضئیل	3	1	0	مقدار ضئیل	0
0.88	0.65	1.20	1.30	0.37	0.70
0.45	0.38	0.29	0.34	0.16	0.49
0.97	0.36	1.22	1.28	0.86	1.75
1.30	2.27	4.71	1.70	1.02	1.13
0	0	0	0	0	0
0.10	0.24	0.23	0.19	0.20	0.18
0.04	0.04	0.05	0.04	0.02	0.03
0.56	0.40	1.01	0.33	0.64	0.51
0.16	0.14	0.06	0.24	0.17	0.26
0.15	0.48	0.03	0.06	0.10	0.16
28	14	16	6	3	32
0	0	0	0	0	0
12	151	8	22	0	11
1	1	1	1	0	4
20	61	40	29	32	27

المواد الغذائية في 28 جراما من المكشيو

المواد الغذائية	الوحدات	اللوز	البندق البرازيلي	الكاشيو
سعات حرارية	kcal	160	190	160
بروتين	*غ	6	4	4
مجموع الدهون	غ	14	19	13
دهن مشبع	غ	1	5	3
دهن أحادي غير مشبع	غ	9	7	8
دهن متعدد غير مشبع	غ	4	7	2
حامض لينوليك (18:2)	غ	3	7	2
حامض لينوليك (18:3)	غ	0	0	0
كوليسترول	**ملغ	0	0	0
كربوهيدرات	غ	6	4	9
ألياف غذائية	غ	3	2	1
كالسيوم	**ملغ	70	50	13
حديد	ملغ	1	1	2
مغنيزيوم	ملغ	78	64	74
فسفور	ملغ	134	170	139
بوتاسيوم	ملغ	206	170	160
صوديوم	ملغ	مقدار ضئيل	مقدار ضئيل	5
زنك	ملغ	1	1.30	1.59
نحاس	ملغ	0.31	0.50	0.63
منجنيز	ملغ	0.72	0.22	0.23
سليسيوم	***مكغ	1.24	839.00	3.32
فيتامين «ج»	ملغ	0	0	0
ثيامين	ملغ	0.07	0.28	0.06
ريبوفلافين	ملغ	0.23	0.04	0.06
نياسين	ملغ	1.11	0.46	0.40
حامض بانتوثنيك	ملغ	0.10	0.07	0.35
فيتامين ب 6	ملغ	0.04	0.07	0.07
الفوليت	مكغ	8	1	20
فيتامين ب 12	مكغ	0	0	0
فيتامين «أ»	****أي يو	2.8	0	0
فيتامين «هـ»	ملغ أيه تي إي †	7	2	0
استيرول الشحوم النباتية	ملغ	34	n/a	45

المصدر : قاعدة البيانات الغذائية لوزارة الزراعة الأمريكية، إذن بالعرض رقم 14

*غ = جرام

**ملغ = ميلي جرام

***مكغ = ميكرو جرام

****أي يو = وحدة دولية

†أيه تي إي = متكافئات الالفا توكوفيرول

سلطة الخضر مع المكسرات والتفاح والجبنة الزرقاء

تتناول هذه السلطة الخريفية اللذيذة كطبق منعش سواء قبل أو بعد الوجبة الأساسية.

- 85 مليلتر من عصير البرتقال الطازج
- 15 مليلتر من الخل المخفف (البسمي)
- 10 جرامات (ملعقة شاي) من مستردة نوع دجون
- 1 فص ثوم، مفروم
- ملح وفلفل مطحون طازج، حسب المذاق
- 160 جراما من السلطة الورقية الخضراء المخلوطة
- 80 جراما من مكسرات محمصة، مقسمة إلى أنصاف (مثل بندق كوينزلاند، الفستق، الجوز)
- 1 تفاحة حامضة منزوعة البذور ، ومقطعة إلى شرائح
- 55 جراما من الجبنة الزرقاء المتفتتة

اخفقي في وعاء متوسط الحجم عصير البرتقال والخل والمستردة والثوم؛

تبلي المزيج بالملح والفلفل. أضيفي السلطة الورقية الخضراء واخلطيهما برفق لتتبيلها بمرق التوابل. اقسميها بالتساوي إلى أربعة أطباق. رشى المكسرات والتفاح والجبنة على السلطة الورقية الخضراء. وإذا شئت يمكنك تزيينها بقليل من خليط المكسرات الكاملة المحمصة ثم قدميها في الحال.

لأربعة أشخاص

قيمة الحصة الغذائية
الواحدة: 220 سعرة حرارية ، 14 جراما من الدهون، 7 جرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة ، 2 جرام من الدهون المتعددة غير المشبعة، 5 جرامات من الدهون المشبعة، 8 جرامات بروتين، 4 جرامات من الألياف الغذائية - 1,695 وحدة دولية من فيتامين «أ»، 24 ملليجرام من فيتامين «ج»، 87 ملليجرام من الفوليت.



الكوسكسي المغربي المبهر باللوز

تتميز هذه الأكلة بالتباين اللذيذ بين الأعشاب الفواحة والطعم الدسم للمكسرات.

- 15 مليلتر من زيت الزيتون
- 170 جرام كوسكسي
- 570 مليلتر من الماء
- 160 جراما من المكسرات خفيفة التحميص (مثل اللوز والكاشيو والبندق وجوز البيكان)
- 140 جراما من الزبيب
- 1 فلفل «رومي» أحمر مفروم
- 28 جراما من كل من البقدونس الإيطالي والنعناع (مفروم)
- 5 جرامات من كل من القرفة المطحونة والكمون
- ملح وفلفل مطحون طازج، حسب المذاق

شغلي فرن الغاز إلى درجة حرارة 170 مئوية. سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة فوق حرارة متوسطة. قلبي الكوسكسي من وقت لآخر لمدة ثلاث دقائق حتى يتحول لونه إلى ذهبي. أضيفي الماء وغطي المقلاة للطبخ فوق حرارة منخفضة لمدة 5 - 10 دقائق. قلبي من وقت لآخر، حتى يتم امتصاص الماء. اعزلي المقلاة عن النار، ثم حركي الخليط بلطف بواسطة شوكة. أضيفي المكسرات والزبيب، والفلفل الأحمر والبقدونس والنعناع والقرفة والكمون إلى الخليط. تبلي المزيج بالملح والفلفل. انقلي بالملعقة الكوسكي المحضر إلى طبق كسرولة، غطي الطبق، واخبريه لمدة ثلاثين دقيقة. إذا رغبت، زيني الطبق بقليل من خليط المكسرات المحمص. قدميه وهو ساخن.

لثمانية أشخاص

قيمة الحصة الغذائية الواحدة: 340 سعرة حرارية، 14جراما من الدهون، 9 جرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، 3 جرامات من الدهون المتعددة غير المشبعة، 2 جرام من الدهون المشبعة، 9 جرامات من البروتين، 6 جرامات من الألياف الغذائية، 1,565 وحدة دولية من فيتامين «أ»، 53 ملليجرام من فيتامين «ج»، 2 ملليجرام من الحديد.

تعد المكسرات إضافة لذيذة لأي وجبة، أي فصل في السنة. سواء لإعداد وجبة العشاء في موسم الأعياد، أو لتحضير «بوفية طعام» في فصل الربيع، أو لتحضير وجبة لنزهة على الشاطئ، إضافة المكسرات المفضلة إلى الوجبات يمكن أن تكون الفرق الكبير بالنكهة!



سلطة متوسطة بالجمبري والمكسرات

هذه الوجبة يمكن مضاعفتها بسهولة حسب الحاجة. كما يمكن إعدادها قبل الحفلة بيوم - ضعيها في درجة حرارة عادية قبل التقديم.

- 28 مليلتر من زيت الزيتون مقسم إلى قسمين
- 450 جراما من الجمبري مقشر ومنظف
- 4 حبات من الطماطم مقطعة إلى نصفين
- 14 جراما من كل من الحبق الأخضر المفروم والنعناع
- 15 مليلتر من عصير الليمون الطازج
- 1 فص ثوم مفروم
- 600 جرام من الأرز المنكه بالسافري (الزعفران)
- 80 جراما من مكسرات محمصة، منقسمة إلى أنصاف (مثل البندق، بندق كوينزلاند، الفستق، الجوز)
- ملح وفلفل مطحون طازج، حسب المذاق
- 40 جراما من السلطة الخضراء

سخني 14 مليلتر من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة غير قابلة لللصق على نار متوسطة إلى عالية الحرارة. أضيفي الجمبري واطبخيه، قلبيه من وقت إلى آخر لمدة ثلاث دقائق حتى

يكون متماسك القوام للمس وغير شفاف. ضعيه جانبا ليبرد. في وعاء كبير - اخلطي كلا من الطماطم والحبق الأخضر والنعناع وعصير الليمون والثوم و 14 مليلتر الباقي من زيت الزيتون. ضعي الوعاء جانبا لمدة 20 دقيقة في درجة حرارة الغرفة العادية. أضيفي الأرز والمكسرات والجمبري، اخلطي برفق؛ ثم تبلي الخليط بالملح والفلفل. اغرفي السلطة في وسط طبق التقديم ثم طوقيه بالخضروات. إذا رغبت، تبليها بقليل من المكسرات المحمصة، قدميها في درجة حرارة الغرفة العادية.

لأربعة أشخاص



قيمة الحصة الغذائية الواحدة: 470 سعرة حرارية، 20 جراما من الدهن، 12 جراما من الدهن الأحادي غير المشبع، 4 جرامات من الدهن المتعدد غير المشبع، 3 جرامات من الدهن المشبع، 32 جراما من البروتين، 6 جرامات من الألياف الغذائية، 2,260 وحدة دولية من فيتامين «أ»، 60 ملي جرام من فيتامين «ج»، 6 ملليجرام من فيتامين «هـ»، 6 ملليجرام من الحديد، 63 ملليجرام من الفولات، 100 ملليجرام من الكالسيوم.

السندوتشات المكسيكية بالدجاج والمكسرات والخبز العربي (بيتا)

لتسهيل عملية التحضير، اشترى دجاجة محمرة من «الديلي». فسوف يوفر عليك ذلك قضاء وقت طويل لتحضير بقية الحفلة.

- 225 مليلتر من صلصة السلطة الإيطالية خالية من الدهون
- 28 مليلتر من عصير الليمون الأخضر الطازج
- 10 جرامات من بشر الليمون الأخضر للنكهة
- 320 جراما من لحم الدجاج المطبوخ، مقطع إلى شرائح
- 65 جراما من خليط المكسرات المحمص، منقسمة إلى أنصاف (مثل اللوز والكاشيو والفسق) و4 أرغفة من خبز بيتا
- 60 جراما من الجيكاما المقشرة أو الخيار المقشر المنزوع البذر، مقطع إلى شرائح رفيعة رقيقة جدا (جوليان)
- 1 أفوكادو مقشرة، منزوعة النواة، ومشرحة
- 120 جراما من الفلفل الأحمر المحمص المقطع بطريقة جوليان

سخني فرن الغاز إلى درجة حرارة 170 مئوية. لعمل صلصة الخل،

اخفقي في وعاء صغير صلصة السلطة الإيطالية وعصير الليمون الأخضر مع الليمون المبشور. وفي وعاء ثانٍ، ضعي قطع الدجاج مع المكسرات وصلصة الخل بكمية تكفي لتبليل الخليط. سخني الخبز في الفرن لمدة ثلاث دقائق ثم اقسمي كل رغيف إلى نصفين واملئي كل نصف بكمية متساوية من خليط الدجاج. بعد ذلك املئي الساندوتش بالجيكاما (أو الخيار) والأفوكاته والفلفل الأحمر بكمية متساوية. ضعيها بعد ذلك في طبق ثم رشها عليها بقية صلصة الخل إذا رغبت. انشري عليها قليلا من المكسرات المحمص.



لثماني أشخاص

قيمة الحصة الغذائية الواحدة: 240 سعرة حرارية، 10 جرامات من الدهون، 5 جرامات من الدهون الأحادية غير المشبعة، 2 جرام من الدهون المتعددة غير المشبعة، 2 جرام من الدهون المشبعة، 15 جراما من البروتين، 3 جرامات من الألياف الغذائية، 766 وحدة دولية من فيتامين «د»، 14 ملليجرام من فيتامين «ج»، 2 ملليجرام من الحديد، 51 ملليجرام من الفوليت.

نصائح هامة حول الشراء والتخزين ...

- عند شرائك كمية من المكسرات غير منزوعة القشرة، تأكدي من الحصول على مكسرات ذات قشرة نظيفة وغير متشققة.
- ينبغي على المكسرات النيئة (غير المحمصة) أن تكون متماثلة في اللون والحجم إلى حد كبير.
- لكي تحافظي على المكسرات طازجة قدر الإمكان احفظيها في مانع لנفاذ الهواء في الثلاجة لما أقصاه ستة اشهر، أو في غرفة التجميد بالثلاجة لمدة سنة على الأكثر.



THE INTERNATIONAL TREE NUT COUNCIL

المجلس الدولي للمكسرات

<http://inc.treenuts.org>

المجلس الدولي للمكسرات، هو مؤسسة لا تستهدف الربح، تمثل 9 مجموعات من المكسرات: اللوز والبندق البرازيلي والكاشيو (البلازر) والبندق وبندق كوينزلاند وجوز البيكان والصنوبر والفسق والجوز. للمزيد من المعلومات عن المكسرات والصحة، الرجاء زيارتنا في موقعنا على شبكة الإنترنت على العنوان www.nuthealth.org.