

خواص آجیل

اگر به دنبال یک میان وعده مناسب هستید مغزداشته‌ها و آجیل یک گزینه بسیار مناسب هستند. مغزداشته‌ها در واقع میوه گیاه به شمار می‌آیند که دارای پوسته و هسته است. این دانه‌های روغنی فواید بسیار زیادی در رژیم غذایی دارند و حاوی مواد معدنی و ویتامین‌های فراوان هستند. رایج‌ترین آنها شامل بادام، بادام زمینی، گردو، پسته، بادام هندی، فندق، کنجد، تخم کتان، سیاه دانه، و انواع تخمه است.

فواید آجیل

فواید بی‌شمار آجیل ناشی از وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی است که در تمام آنها وجود دارد. این مواد مفید شامل: چربی‌های مفید، فیبر، آنتی‌اکسیدان (ترکیبات ضد سرطان)، ویتامین ای، ویتامین آ و مواد معدنی شامل: مس، آهن، پتاسیم، روی و منیزیم است.

ترکیبات مفیدی که نام بردیم، اثرات مثبتی روی سلامتی دارند که به ترتیب در ادامه به آن اشاره می‌شود:

۱. پیشگیری از سرطان

خواص پیشگیری کننده آجیل ناشی از وجود چربی‌های مفیدی است که بدن به آن نیاز دارد. به این چربی‌های مفید امگا ۳ و امگا ۶ می‌گویند. این چربی‌ها خاصیت ضدالتهابی دارند. به همین دلیل از سرطان روده و سرطان‌های دیگر جلوگیری می‌کند. از طرفی مقدار زیادی فیبر در این دانه‌ها وجود دارد که برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش و سیستم هضم غذا ضروری است و از سرطان‌های دستگاه گوارش نیز پیشگیری می‌کند. گردو بالاترین میزان آنتی‌اکسیدان را دارد.

۲. پیشگیری از مشکلات گوارشی

هر کدام از دانه‌های آجیل فیبر بالایی دارند. فیبر ماده‌ای است که در برخی مواد غذایی وجود دارد، در بدن هضم نمی‌شود. اما به حرکت روده‌ها کمک بسیار زیادی می‌کند و یبوست را کاهش می‌دهد. وقتی یبوست کمتر شود زخم‌های کمتری در دیواره روده ایجاد می‌شود که خود از ابتلا به سرطان جلوگیری می‌کند. به علاوه، فیبر کلسترول اضافی را نیز از بدن دفع می‌کند.

۳. کمک به کاهش وزن

برخلاف تصور بسیاری از افراد که آجیل را چاق کننده می‌دانند، آجیل می‌تواند در کاهش وزن مفید باشد. فیبر موجود در مغزداشته‌ها باعث ایجاد سیری می‌شود و از تولید هورمون گرسنگی در بدن جلوگیری می‌کند. به همین دلیل اگر افراد چاق و دارای اضافه وزن در رژیم غذایی خود روزانه چند عدد از مغزداشته‌ها استفاده کنند، کمتر پرخوری می‌کنند. پس آجیل به دلیل داشتن فیبر با چاقی مقابله می‌کند و مجموعه کاملی از مواد مغذی را به بدن می‌رساند، بدون اینکه کالری چندان زیادی داشته باشد. اما مفید بودن آن به معنی آزاد بودن مصرف آن نیست و استفاده روزانه

۳۰ گرم (به اندازه یک مشت کوچک) مناسب است. توجه داشته باشید اگر مغزداشته‌ها پوشش شکلاتی داشته باشند یا به صورت شور مصرف شوند خاصیت سلامتی خود را از دست می‌دهند.

۴. به سلامت قلب کمک می‌کند

مهمترین خاصیت آجیل، تاثیر آن در بیماری‌های قلبی است. درست است که مغزداشته‌ها سرشار از روغن هستند، اما روغن آنها مفید است و در رگ‌های قلب رسوب نمی‌کند. علاوه بر آن، این چربی می‌تواند کلسترول را نیز کاهش دهد. کاهش فشار خون از فواید دیگر آجیل است.

۵. منبع خوبی از ویتامین ای است

بیشترین ویتامین موجود در آجیل، ویتامین ای است که نوعی آنتی‌اکسیدان قوی به شمار می‌رود. آنتی‌اکسیدان با اثرات منفی ناشی از مواد شیمیایی، سموم و آفت‌کش‌ها و مواد مضر تولید شده در سلول‌های بدن مقابله می‌کند. این ویتامین برای سلامت پوست نیز موثر است و از چین و چروک و پیری زودرس جلوگیری می‌کند. از اثرات دیگر این ویتامین می‌توان به افزایش توانایی سیستم ایمنی اشاره کرد.

۶. مقابله با بیماری‌های مغزی

مغزداشته‌ها به دلیل داشتن امگا ۳ از بیماری‌هایی مانند آلزایمر و افسردگی پیشگیری می‌کنند. به این دلیل اینکه امگا ۳ یک ماده ضد التهاب است و جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. به علاوه امگا ۳ میزان هورمون‌های شادی‌بخش را نیز در مغز زیاد می‌کند. به همین دلیل کارایی ذهنی افزایش می‌یابد. پس میان‌وعده بسیار خوبی برای دانش‌آموزان به ویژه در ایام امتحانات به شمار می‌رود.

۷. پیشگیری از کم‌خونی

اکثر ترکیباتی که برای بهبود کم‌خونی مورد نیاز هستند، در آجیل وجود دارند. آهن موجود در مواد غذایی علائم کم‌خونی را کاهش می‌دهد. در صورتیکه کم‌خونی داشته باشید دچار علائم خستگی، سردرد، بی‌خوابی، عصبانیت، کاهش تمرکز و کاهش عملکرد تحصیلی خواهید شد.

نکات تکمیلی

علازمه تمام فوایدی که از آجیل نام بردیم، آجیل دارای مضراتی نیز هست. این مغزداشته جزو آلرژی‌زاترین مواد غذایی به شمار می‌روند. اما این ویژگی در انواع آن متفاوت است. ممکن است یک نفر به گردو حساسیت داشته باشد اما با مصرف بادام و پسته دچار مشکل نشود. اگر کسی به این ماده غذایی آلرژی داشته باشد، ممکن است واکنش‌های بدنش خفیف یا شدید باشد. علائم آلرژی شامل: کهیر پوست بدن و صورت، مشکلات تنفسی، تهوع و اسهال و مشکل تنفسی است. آلرژی هیچ راهکاری ندارد و تنها راه حل آن حذف ماده غذایی است که به آن آلرژی دارید.



نگهداری آجیل

آجیل باید در جای خشک و خنک نگهداری شود و به صورت تازه مصرف شود. چون اگر جایی که آجیل را نگه می‌دارند، مرطوب باشد، باعث رشد قارچ می‌شود و نتیجه آن به تدریج سمی تولید می‌شود که برای بدن مضر است. بهتر است آجیل‌ها را مخصوصاً بادام زمینی و دانه کتان را بیش از چند ماه نگه ندارید و آن را از جای معتبر بخرید.

نگارش: ندا کلکنه چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی